www.essen-und-trinken.de

DEUTSCHLAND € 4,00 · NR. 2/09
PRINTED IN GERMANY

essen & trinken

IM TREND

VIETNAMESISCH
Eine Party für Schlemmer

BUTTER Der neue Liebling der Köche

COCKTAILS
Die besten Drinks der Bartender

Serie Deutsche
Regionale Küche

Bayern und Franken
Raffinierte Wirtshausküche

Würzig eingelegt: Kumquats mit Pfeffer und Sternanis, dazu Rosmarin-Scones

Appetit auf Zitrusfrüchte

So würzig haben Sie Zitronen, Grapefruits, Pomelos oder Kumquats noch nie gegessen. Sechs unvergleichliche Rezepte

4 190766 004001 02

Bloggen: Das kriegen wir gebacken

Wenn Sie dieses Editorial lesen, hat unsere Schlussredakteurin Daniela Karpinski wieder ganze Arbeit geleistet und ihre Chefredakteurin – mich – mit der Geduld eines Irrenwärters therapeutisch über die Klippen des Editorial-Schreibens hinweggetragen. Wie sie das macht? Das erzählt sie im neuen Blog unserer Redaktion. Dort erklärt auch Leserdienst-Expertin Karin Hellwig, warum Wild „Nie! Nie! Nie!“ mit der Niedriggarmethode gemacht wird. Textchefin Arabelle Stieg stellt die gute Seele unserer Versuchsküche vor und Getränke-Spezialistin Renate Frank ärgert sich über die ständige Suche nach „großen“ Weinen. Klicken Sie doch einfach mal blog.essen-und-trinken.de an. Wir freuen uns auf Ihre Kommentare.

Oder Sie gehen auf unsere Homepage www.essen-und-trinken.de und drücken den Button Redaktions-Blog. Vorher sollten Sie dort unbedingt einen Blick in die neue Video-Backschule werfen. Viel Spaß!

PS: Ich mache mir Sorgen um Daniela Karpinski: Sie hat noch gar nicht dieses „Edi“ angemahnt ...

essen & trinken BLOG
Archiv für den 26. November 2008 (3)
Schlimmes Gesöff?
Achtung, schwere Zeiten sind im Anmarsch: die Glühweinsaison droht. Okay, außer mir scheinen alle das pappige Zeug zu mögen. Aber wenn ich die Becher sehe, denke ich nur an eins: Kopfschmerz. Lesen Sie mehr
Tags: Glühwein
TrackBack Adresse
Kommentar schreiben
Diesen Beitrag weiterempfehlen

Hier können Sie uns Kommentare senden: http://blog.essen-und-trinken.de

Ihre Katja Burghardt

Katja Burghardt, Chefredakteurin

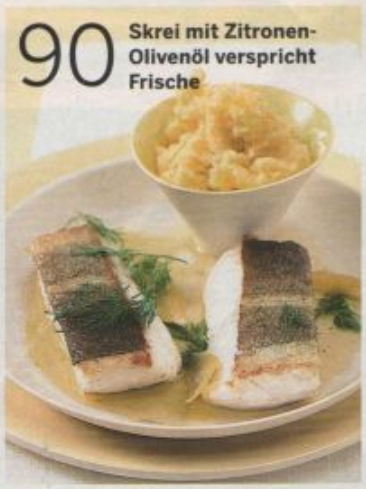
FOTO: OLE GRAF

15 Butter in Bestform: Chateaubriand mit einer mediterranen Sauce Hollandaise

112 Holt den Geschmack der großen weiten Welt nach Tallinn: Fernsehkoch Imre Kose

50 Die Gemüseküche verbirgt sich unter raffinierten Hauben. Hier verstecken Apfelscheiben das Kartoffel-Grösti

120 Christiane Nüsslein-Volhard hat's gern schnell



90 Skrei mit Zitronen-Olivenöl verspricht Frische

84 Tolle Teilchen: Eiserkuchen mit Mango-Schoko-Sahne

102 Vietnamesische Tafel für viele Partygäste

INHALT FEBRUAR 2009

ESSEN

10 **Jetzt**
Blutorangen-Marmelade, Sauerkraut-Eis und Kaminwurzen

15 **Kochen mit Butter**
Ein Loblied auf die gute alte Butter – und grandiose Rezepte

24 **Menü des Monats**
Alte Freunde, besser denn je: Steckrüben-Cremesuppe, Rinderrouladen und Grießflammeri mit Aprikosenkompott

33 **Serie Regionale Küche**
5. Folge: Bayern und Franken. Brotzeit, Böfflamott, Blaue Zipfel, Dampfnudeln und andere weiß-blaue Schmankerln

44 **Rezept des Monats**
Charmante Hochstapler: Blutwurst-Türmchen mit Gremolata und Ziegenkäse

50 **Gemüseküche**
Wenn Gemüse unter der Haube steckt, bleiben Aromen erhalten. Unsere Deckel geben sogar zusätzlich welche ab

84 **Kuchen und Desserts**
Winzlinge mit Riesengeschmack: süße Krapfen, Röllchen und Ecken der Sonderklasse

90 **Zitrusfrüchte**
Neue pikante Rezepte mit Grapefruit, Zitrone, Pomelo, Kumquat und Limette

102 **Für Gäste**
Üppiges Vietnam: süß-saure Mini-Gurken, gefüllte Calamari, Reispapierrollen und die Rinderbrühe Pho Bo

TRINKEN

74 **Weinpaket**
Ein Wein wie Samt und Seide: Amarone zum Bestellen

78 **Barkultur**
Nur Langweiler und Touristen trinken noch Wodka Red Bull: Was jetzt am Tresen Trend ist

123 **Weinclub**
Probierpaket: sechs Fruchtige aus Franken

MAGAZIN

46 **Energie sparen**
Küchengeräte fressen Strom, moderne Hightech-Maschinen helfen, ihn zu sparen. Neues aus der grünen Küche

49 **Gesund**
Wenn Obst Probleme macht, Honig aus deutschen Regionen

56 **Aktuell**
Grandioses Gelee, schwarzer Senf und der einfachste Messerschärfer der Welt

60 **Küchen-Uni**
Professor Vilgis experimentiert mit aromatisierten Ölen

62 **Trettl in Marbella**
Traditionalist und Avantgardist – die zwei Gesichter des Andalusiers Dani García

64 **Matthies war essen**
Und ist begeistert – von den Köchen am Tegernsee

69 **Genießer-Guide**
Adressen zum Schlemmen

112 **Unterwegs**
Der eine steht für die große weite Welt, die andere für estnische Tradition – ein Koch und eine Köchin zeigen uns ihr Tallinn

119 **Reisen**
Kochen in Marrakesch, naschen in Brügge

120 **Lokaltermin**
Schnell und schlau – auch in der Küche: ein Gespräch mit der Nobelpreisträgerin Christiane Nüsslein-Volhard

126 **Gewinnspiel**
Quiz für Gourmets

130 **Und was gibt's bei Ihnen?**
Schleswig-Holstein versus Normandie: Käseläden im Vergleich

RUBRIKEN

3 **Editorial**

6 **Rezeptverzeichnis**

8 **Leser fragen**

128 **Impressum/ Hersteller-Adressen**

129 **Vorschau**

Titelthemen
sind mit einer roten Seitenzahl gekennzeichnet

Rezept: Achim Ellmer
Foto: Stefan Thurmann
Styling: Krisztina Zombori

REZEPTVERZEICHNIS

Apfelkompott mit Holunderblütensirup 43

Beurre blanc 21
Beurre rouge 21
Blaue Zipfel 40
Blutorangen-Marmelade mit Zimtblüte 10
Blutwurst-Türmchen mit Gremolata und Ziegenkäse 45
Böfflamott 42
Brioche mit Rotwein-Butter-Eis 22

Calamari, gefüllte 110
Chateaubriand mit mediterraner Hollandaise 22
Chili-Fischsauce 107

Dampfnudeln mit Vanillesauce 43

Eiserkuchen mit Mango-Schoko-Sahne 88

Gefüllte Calamari 110
Gefüllte Sellerieknolle mit Kartoffel-Gröstl 54
Glasierter Rosenkohl mit Haselnüssen 30
Grapefruitgelee mit Thunfisch 96
Grießflammeri mit Aprikosenkompott 31
Gurken, süß-saure 108

Ingwer Curd mit Feigen und Biskuit 23

Kalbsfilet mit Reibekuchen 98
Knuspriges Rinderhack mit Zitronengras 107
Kokos-Kaffee-Cocktail 111
Krautsalat mit Kümmel 40
Kümmelbrötchen 42
Kumquats mit Rosmarin-Scones 96

Längos 8
Lebkuchen-Schichtcreme 40
Limetten-Kartoffelsalat 98

Marinierter Tofu im Pandanblatt 108
Marzipan-Mohn-Franzbrötchen 89
Menü des Monats 24

Nudelsuppe Pho Bo 110
Nussecken de luxe 88

Obatzda mit Romadur und Quark 40

Petersilienwurzelpüree 43

Quark-Krapfen mit Dip 88

Reispapierrollen, vietnamesische 107
Rezept des Monats 44
Rinderhack, knuspriges, mit Zitronengras 107
Rinderrouladen in Cidre-Sauce 28
Rosenkohl, glasierter, mit Haselnüssen 30
Rosenkohlsuppe mit Curry-Sahnehaube 55
Rote-Bete-Crumble mit Fenchel 54

Salat mit Zitrusfrüchten 96
Sauerkraut-Eis 11
Schwarzwurzel-Crème-brûlée 55
Sellerieknolle, gefüllte, mit Kartoffel-Gröstl 54
Skrei in Zitronen-Olivenöl 97
Steckrüben-Cremesuppe 28
Steckrübeneintopf mit Kaminwurzen 11
Süß-saure Gurken 108

Thunfisch-Carpaccio 8
Tofu, marinierter, im Pandanblatt 108
Trüffelbutter 16

Vietnamesische Reispapierrollen 107

Zimt-Schweinehack im Bananenblatt 108
Zipfel, blaue 40

Karin Hellwig antwortet

Sie erreichen uns dienstags bis donnerstags von 15 bis 17 Uhr:
Tel. 0 40/37 03 27 17
Fax 0 40/37 03 58 14
E-Mail: hellwig.karin@guj.de
Adresse: Leserdienst, Brieffach-Nr. 19
20444 Hamburg

Sushi-Qualität – nur das Beste fürs Carpaccio

Für meine Gäste möchte ich gern ein Fisch-Carpaccio machen. Können Sie mir sagen, welche Fischsorten ich verwenden kann und was ich beachten muss? Haben Sie auch ein Rezept? RENI BÄRTÜSSER, PER E-MAIL

Kaufen Sie auf jeden Fall Sushi-Qualität, das ist die beste und frischeste Ware. Entscheiden Sie sich für festfleischige Sorten wie Thunfisch oder Lachs. Und nehmen Sie ein größeres Stück, es schneidet sich besser und sieht schöner aus. Und so bereiten Sie es zu: Für 4 Portionen **250 g Thunfischfilet** fest in Klarsichtfolie wickeln und 90 Minuten einfrieren. **1 Ei** und **je 75 ml Öl** und **Olivenöl** in einem Rührbecher mit dem Schneidstab zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit **½ Tl Salz**, **1 Prise Piment d'Espelette**, **1 Tl scharfem Senf** und **2 El Weißweinessig** würzen. **25 g schwarze Oliven** vom Stein schneiden. 4 Teller mit der Schnittfläche von **1** halbierten **Knoblauchzehe** einreiben. Thunfisch mit einem scharfen Messer quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf den Tellern verteilen und **etwas Fleur de sel, grob gemahlenen schwarzen Pfeffer** und Mayonnaise daraufgeben. Mit Oliven und **50 g Rauke** bestreuen.

Sternenwanderung?

Ein Koch hat sich Michelin-Sterne mit viel Liebe erkocht und geht in ein anderes Restaurant: Er hat sie erkocht, nicht das Restaurant. Nimmt er die Sterne mit?

BERNHARD BUSCH, DAHN

Nein, sie bleiben im Restaurant – jedenfalls bis zum nächsten Besuch der Michelin-Tester. Denn die Sterne werden ja nicht nur für die Küche vergeben, sondern auch für Ambiente und Weinkeller. Und der Koch könnte im nächsten Restaurant ein anderes Konzept verfolgen. Er muss sich also im neuen Restaurant die Sterne neu erkochen.

Auf dem Burgfest in Penzlin habe ich Lángos gegessen. Könnten Sie mir ein Rezept geben?

M. BÖKER, PORTA WESTFALICA

So funktioniert's: Für 8 Stück **300 g** gekochte heiße **Kartoffeln** durchpressen. **400 g Mehl** (Type 550), **je 1 Tl Salz** und **Zucker** mischen. **30 g Hefe** in **150 ml** lauwarmer **Milch** auflösen und zugeben. Kartoffeln und **1 El Öl** zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. **400 g saure Sahne**, **2 Tl edelsüßes Paprikapulver** und **etwas Salz** verrühren. **4 Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. **100 g Bergkäse** raspeln. Alles zugedeckt beiseitestellen. **4 Knoblauchzehen** sehr fein hacken und mit **8 El Öl** mischen. Teig nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu 8 Kreisen (à 20 cm Ø) ausrollen, den Rand etwas dicker lassen. **1,5 l Pflanzenöl** im Topf auf 170 Grad erhitzen. Lángos darin einzeln auf jeder Seite 2 Minuten goldgelb backen. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im 100 Grad heißen Ofen (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Lángos mit Knoblauchöl bestreichen. Mit saurer Sahne, Frühlingszwiebeln und Käse belegen.

Schnell zu finden

In dem transparenten Acryl-Schuber ist Platz für einen Jahrgang »e&t«. Er kostet 9,90 Euro plus Versandkosten. Vermerken Sie auf der Bestellung die Artikel-Nummer T 2027. E-Mail: service@guj.com, Fax 0 18 05/08 20 20. Damit Sie den Überblick über alle »e&t«-Rezepte 2008 behalten: Das neue Rezeptverzeichnis ist da. Sie bekommen es kostenlos bei Karin Hellwig unter der oben genannten Adresse.

REZEPTE: KAY HENNER MENGE; FOTOS: MAIKE JESSEN; STYLING: GERD SOMMERLADE. OBEN – PLATTE: VILLEROY & BOCH; UNTEN – PLATTE: THOMAS; SCHALEN (VON LINKS): ROSENTHAL, REICHENBACH, ARZBERG. ADRESSEN SEITE 128

Wollen Sie »essen & trinken« abonnieren? Auf den Seiten 32, 66/67 und 83 finden Sie tolle Angebote.

JETZT IM FEBRUAR

Schön saftig

Intensive Farbe, kräftiger Geschmack: Blutorangen sind fruchtiger und aromatischer als andere Sorten. Leider ist ihre Saison kurz, sie endet bereits im März. Deshalb schnell zugreifen. Unser Tipp: Kochen Sie Marmelade ein, dann haben Sie das ganze Jahr etwas davon.

Blutorangen-Marmelade mit Zimtblüte

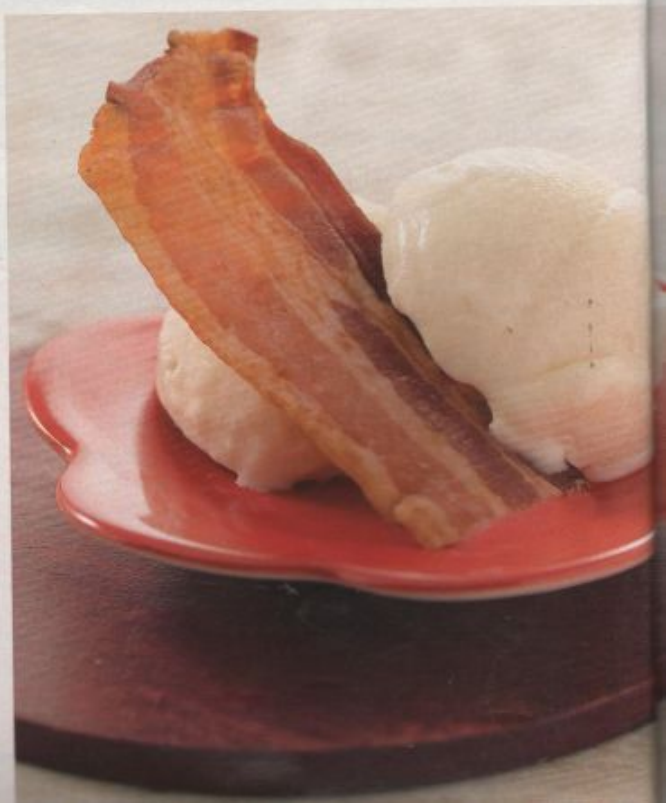
Für 3 Gläser (à 260 ml):
Aus **6–8 Blutorangen** 750 ml Saft auspressen. **1 TL Zimtblüten** (Bezug über Dinses Culinarium, siehe Seite 128) im Mörser zerstoßen, in einen Einwegteebeutel geben und gut verschließen. Saft und Zimtblüten zugedeckt aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle 2 Stunden durchziehen lassen. **400 g Zucker, 1 Pk. Gelierpulver 2:1** (25 g) und **1 Pk. Zitronensäure** (5 g) mischen. Den Teebeutel ausdrücken, die Zuckermischung zum Saft geben und unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, abschäumen und sofort randvoll in sterile Twist-off-Gläser füllen. Die Gläser 10 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und abkühlen lassen. Die Marmelade eignet sich auch zum Würzen von Ente oder Schweinebraten.

Zubereitungszeit 45 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)
Pro Teelöffel 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 27 kcal (114 kJ)

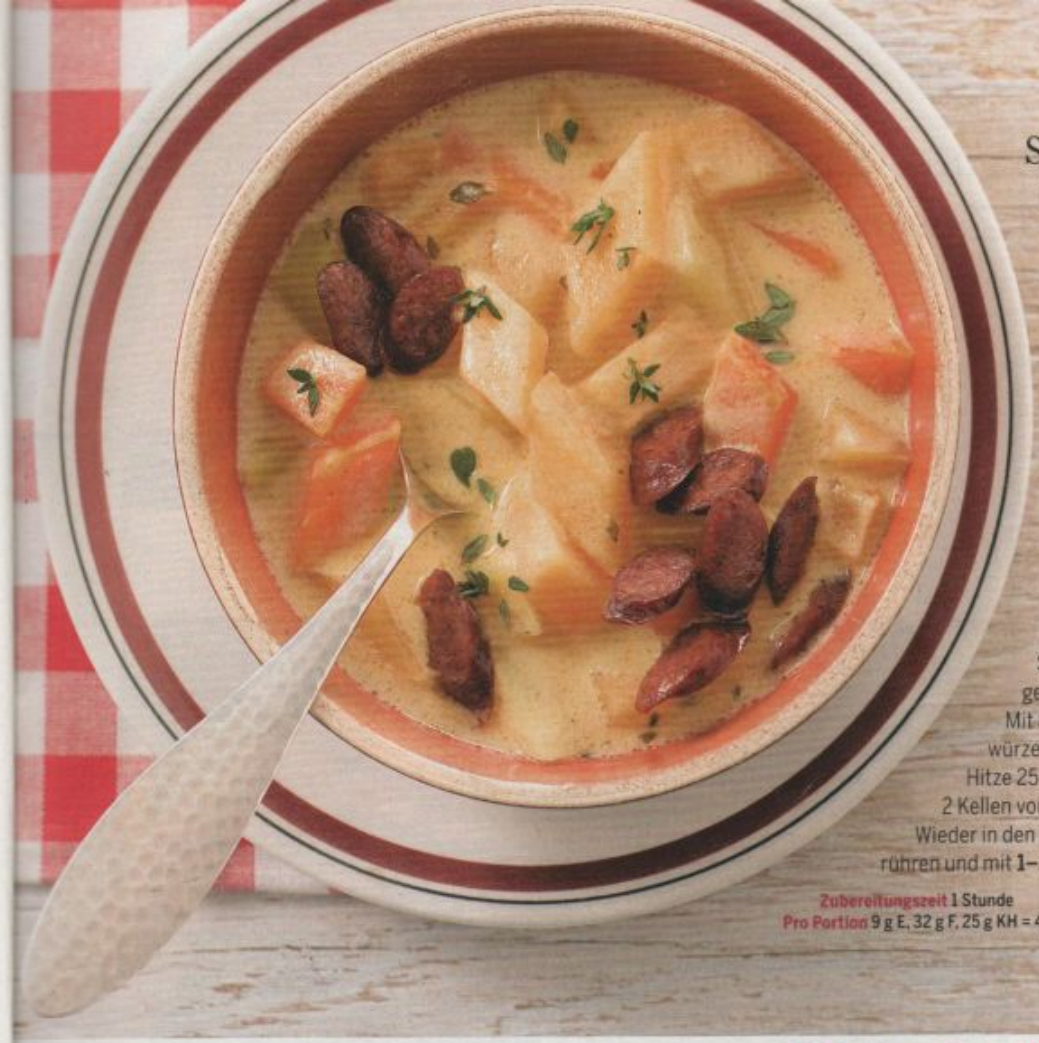
REZEPTE: KAY-HENNER MENGE; FOTOS: MAIKE JESSEN (5), STOCKFOOD (1); STYLING: GERD SOMMERLADE.
SEITE 10 – TELLER: VILLEROY & BOCH, ADRESSE SEITE 128

Erstaunlich edel

Die Deutschen sind zwar als „Krauts" verschrien, aber unsere östlichen Nachbarn langen beim Sauerkraut auch kräftig zu. Sie kennen sogar noch viel mehr Rezepte. Oder die Elsässer, die es mit edlem Champagner zu ihrem Nationalgericht gemacht haben. Wir haben es noch nicht mal erfunden: Kaiser Karl der Große soll es aus Italien mitgebracht haben. Heute schätzen wir Sauerkraut als würziges Wintergericht und klassische Beilage zu Eisbein oder Kasseler. Dass es auch weniger deftig geht, beweist unser feines Sauerkraut-Eis.



REZEPTE: KAY-HENNER MENGE; FOTOS: MAIKE JESSEN (5), STOCKFOOD (1); STYLING: GERD SOMMERLADE
SEITE 10 – TELLER: VILLEROY & BOCH, ADRESSE SEITE 128



Steckrübeneintopf mit Kaminwurzen

Für 4 Portionen:

500 g Steckrüben, 200 g Möhren und **500 g Kartoffeln** schälen und in 2 cm große Rauten schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein hacken. **100 g scharfe Kaminwurzen** schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In **2 El** heißer **Butter** unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten und herausheben. Steckrüben, Möhren und Kartoffeln im Bratfett andünsten, Knoblauch untermischen und kurz mitdünsten. **600 ml** heißen **Gemüsefond, 250 g Schmand, 1 Lorbeerblatt** und **2 Tl** gehackte **Thymianblättchen** zugeben. Mit **Salz** und **Piment d'Espelette** würzen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25–30 Minuten kochen lassen. 2 Kellen vom Eintopf abnehmen und fein pürieren. Wieder in den Topf geben, Kaminwurzen unterrühren und mit **1–2 El Zitronensaft** würzen.

Zubereitungszeit 1 Stunde
Pro Portion 9 g E, 32 g F, 25 g KH = 438 kcal (1831 kJ)

Wunderbar würzig

Wenn es draußen schneit und friert, ist die richtige Zeit für deftige Würste: Kaminwurzen sind eine Südtiroler Spezialität aus rohem Rindfleisch und Rückenspeck vom Schwein – kräftig gewürzt, geräuchert und luftgetrocknet. Diese dünnen Würste gehören neben Speck, Almkäse, Schüttelbrot und Wein zwingend zu einer Tiroler Jause. Ihr Name stammt noch aus den Zeiten, als die Würste nach der Winterschlachtung auf den Höfen zubereitet und dann zum Räuchern in die Räucherkammern der offenen Hauskamine gehängt wurden.

Sauerkraut-Eis

Für 6 Portionen:

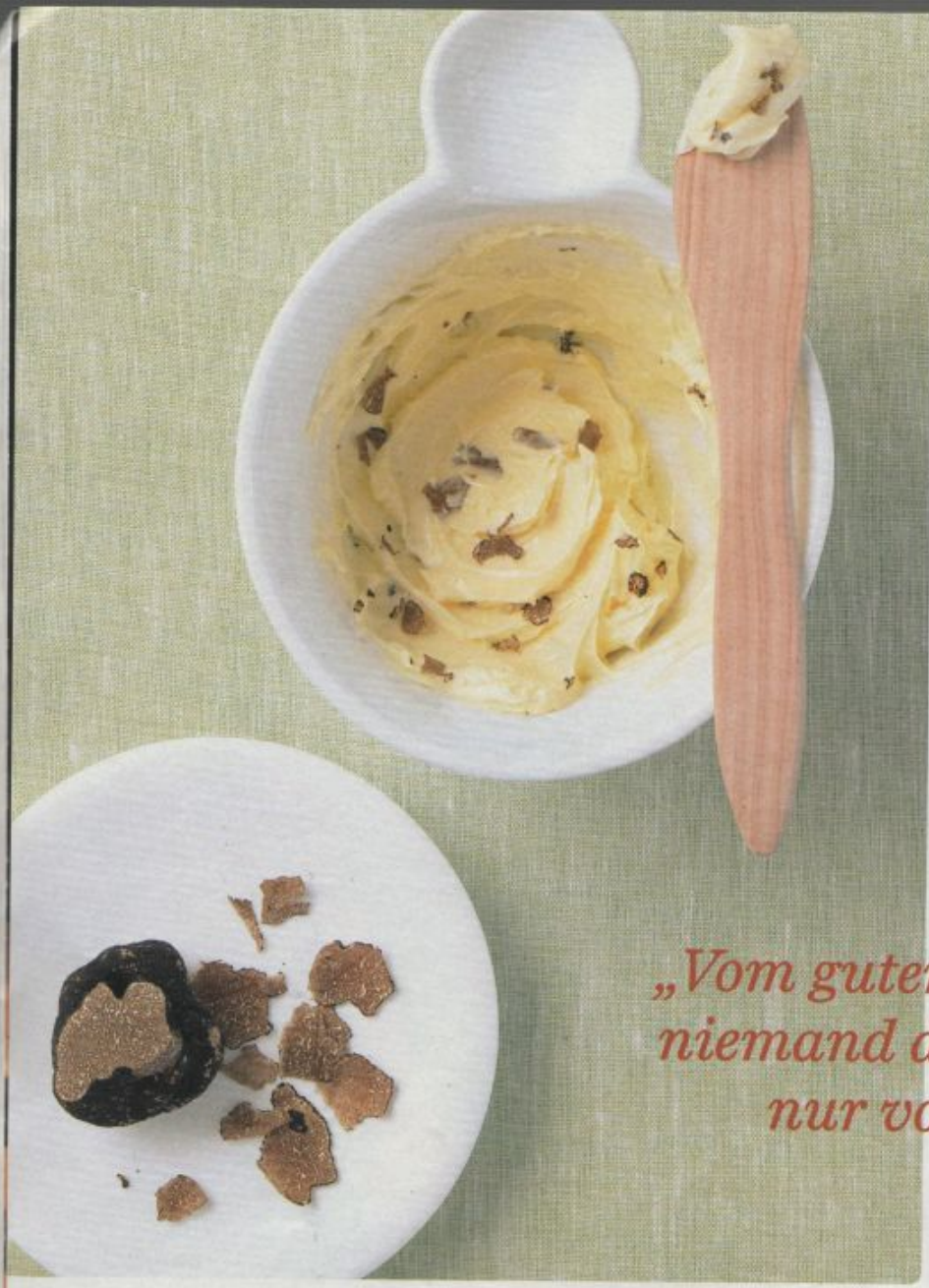
500 g säuerliche Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit **150 g Sauerkraut, 200 ml Sauerkrautsaft** und **150 g Zucker** zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Im Mixer fein pürieren, abkühlen lassen. **150 g Mascarpone, 100 g saure Sahne** und **2 El Calvados** verrühren, unter das Püree mischen. 30 Minuten in einer Eismaschine und 1 Stunde im Gefrierschrank gefrieren. Inzwischen **6 Scheiben durchwachsenen Speck** (100 g) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Lage Backpapier und einem 2. Blech bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten knusprig braten. Zwischen Küchenpapier entfetten. Eiskugeln mit dem Speck anrichten.

Zubereitungszeit 45 Minuten (plus Gefrier- und Kühlzeiten)
Pro Portion
5 g E, 18 g F, 36 g KH = 347 kcal (1450 kJ)

Gut, besser, Butter

Butter ist einzigartig. Und doch stand sie lange im Schatten des Olivenöls. Wir verhelfen ihr jetzt zu neuem Glanz. Auf den folgenden Seiten feiern wir die Butter in ihrer ganzen Opulenz und Geschmacksfülle – mit grandiosen Rezepten

REZEPTE: ACHIM ELLMER, MICHAEL WOLKEN • TEXT: ECKARD KRÜGER
FOTOS: STEFAN THURMANN • STYLING: GISELA KOCH



Jahrelang haben wir Butter auf unser Frühstücksbrot gestrichen und sie dann wieder im Kühlschrank verschwinden lassen. Denn gekocht haben wir selbstverständlich nur mit Oliven- oder anderem Pflanzenöl. Weil es so gesund ist? So modern und mediterran? Alles richtig, aber alles zu seiner Zeit. Jetzt rückt die Butter wieder in die erste Reihe, denn sie ist ein Aromaträger sondergleichen. Auf dem Weg vom Rahm zum fertigen Produkt wird Milchzucker in Milchsäure umgewandelt. Dieser Prozess und die folgende aromabildende Reifung geben der Butter den unnachahmlichen Geschmack, sanften Schmelz und die sahnige Fülle. Gerade das verleiht so manchem Gericht erst das gewisse Etwas. Das Fett der Butter wirkt vor allem beim Erhitzen wie ein natürlicher Geschmacksverstärker, während Öl dem Essen meist seinen eigenen Geschmacksstempel aufdrückt. „Butter bei die Fische" heißt es denn auch im Volksmund, und der weiß bekanntlich ja, was gut ist.

„Vom guten Essen ist noch niemand dick geworden – nur vom Zuvielessen"

Rudolf Mohler, Schweizer Autor

Also, wer gutes Essen liebt, der liebt auch „gute Butter" – ein Begriff aus Zeiten, als das Milchprodukt rar und Margarine der gängigere Brotaufstrich war. Wahre Gourmets können und wollen jedenfalls nicht ohne sie leben. „Butter", so heißt es im österreichischen „Appetitlexikon" aus dem 19. Jahrhundert, „bildet eines der wesentlichen Fundamente der Kochkunst, ohne das sich eine erträgliche Küche gar nicht denken lässt. Keine Buttersauce, kein Pastetenteig, kein Biskuit, kein in Butter gebratenes Gericht, kein Gemüse mit Butter, nicht einmal ein lumpiges Butterbrot mit Schinken – wem bräche bei dieser Vorstellung nicht der kalte Angstschweiß aus!" Und der irische Volksmund bringt seine Wertschätzung mit folgender Sentenz zum Ausdruck: „Was man mit Butter und Whisky nicht kurieren kann, das ist unheilbar."

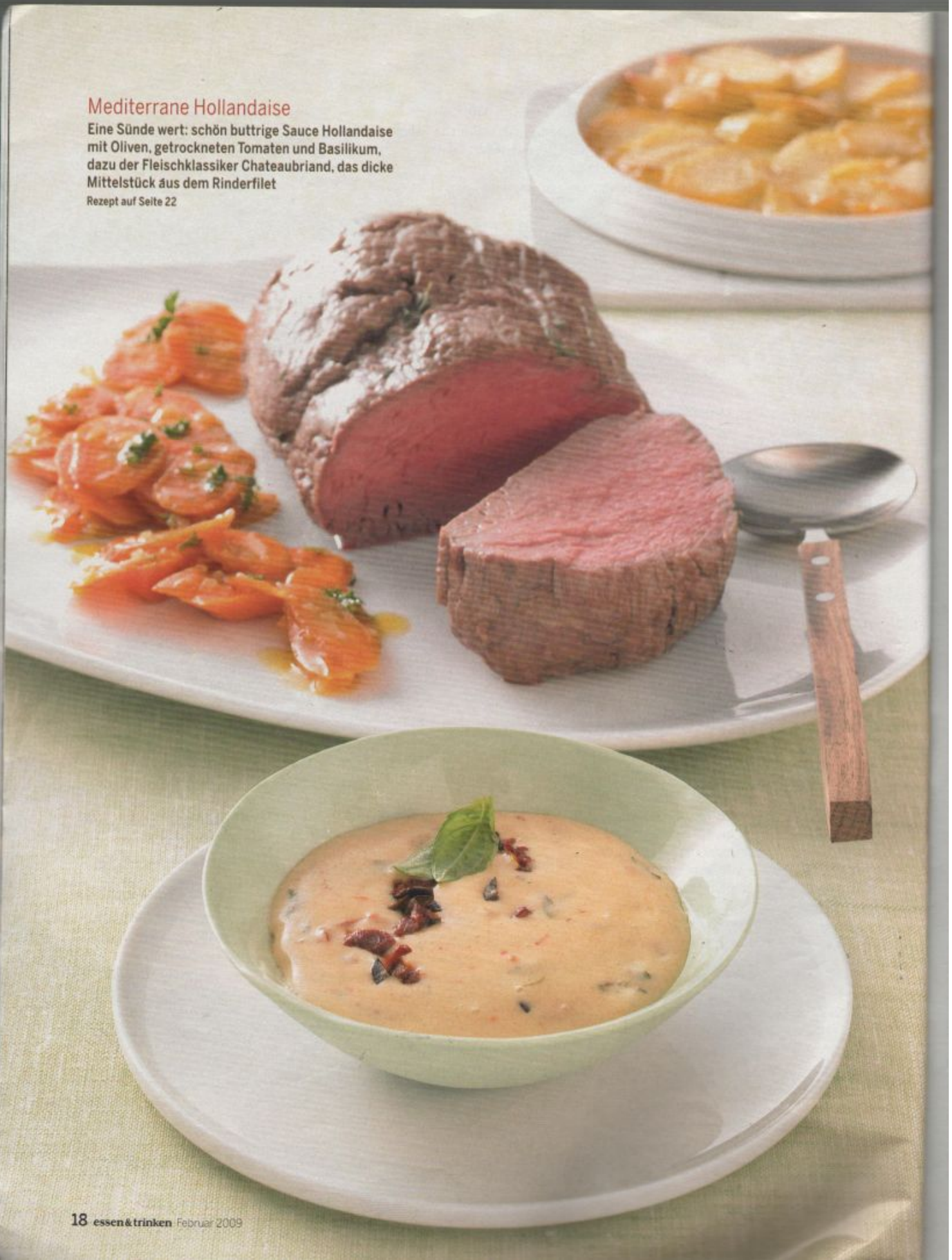
Trüffelbutter

In einer Schüssel 200 g weiche Butter mit etwas Fleur de sel kräftig verrühren. Eine schwarze Trüffel (30–40 g) gründlich säubern (evtl. kurz abbrausen), in dünnen Scheiben in die Butter hobeln und kräftig verrühren. In Klarsichtfolie gewickelt bis zum (baldigen) Gebrauch kalt stellen. Die Trüffelbutter schmeckt köstlich zu Pasta, Kalbskotelett, Rührei oder Jakobsmuscheln. Sie lässt sich 4–6 Wochen einfrieren.

Eis und heiß der Sonderklasse

Pur, edel, sinnlich: karamellisierte Brioche-Scheiben und Rotwein-Butter-Eis – mit halbtrockenem Champagner ein Snack de luxe

Rezept auf Seite 22



Mediterrane Hollandaise

Eine Sünde wert: schön buttrige Sauce Hollandaise mit Oliven, getrockneten Tomaten und Basilikum, dazu der Fleischklassiker Chateaubriand, das dicke Mittelstück aus dem Rinderfilet

Rezept auf Seite 22

Alles in Butter! Aber in welcher?

Drei Grundsorten lassen sich unterscheiden: Sauerrahmbutter aus pasteurisierter, mit Milchsäurebakterien versetzter Sahne ist im Geschmack leicht säuerlich. Dieser Buttertyp ist am weitesten verbreitet und am längsten haltbar. Die ungesäuerte Süßrahmbutter schmeckt mild-sahnig und etwas süßlich und ist auch gesalzen erhältlich. Mild gesäuerte Butter ist nachträglich leicht gesäuerte Süßrahmbutter, geschmacklich weniger ausgeprägt. Neben der Markenbutter der großen Erzeuger, die stets in gleichbleibender Qualität und ohne Geschmacksabweichungen produziert wird, lohnt es sich, handwerklich hergestellte Butter regional arbeitender Betriebe zu probieren. Davon gibt es vor allem im Westen Frankreichs eine ganze Reihe. Bei diesen Sorten macht noch das Futter die Butter. Soll heißen: Je nach Weideland der Kühe, unterschiedlichen Gräsern und Kräutern, Kleinklima und Jahreszeit hat sie einen anderen Charakter und lassen sich verschiedene Geschmacksnuancen her ausschmecken. Eine Auswahl:

Beurre cru demi sel de l'Ile de Ré, handgeformte Fassbutter von der kleinen Atlantikinsel Ile de Ré, durchsetzt von feinen Salzkristallen.

Beurre Paysan Breton aus der Region Guerande, kräftiger delikater Geschmack, erhältlich in den Varianten süß, schwach oder kräftig gesalzen.

Beppino Occelli aus den Hochlagen des Piemonts, für viele die beste Butter Italiens. Occelli ist auch für seine Käse berühmt.

Küstenbutter, mild gesäuerte Butter, ausschließlich in Schleswig-Holstein hergestellt.

Beurre d'Échiré AOC aus dem Hinterland von La Rochelle, feines, leicht nussiges Aroma, weiche Konsistenz, verpackt in Holzkörbchen.

Beurre d'Isigny AOC, Rohmilchbutter aus der Normandie, vollmundiger, intensiver Geschmack.

Butter, ja bitte!

Lange Zeit als Dickmacher verfemt und verkannt, ist Butter jetzt wieder en vogue: Immerzu Olivenöl ist halt auf die Dauer langweilig. Das mediterrane Produkt bietet Gesundheitsbewussten zwar die viel gelobten ungesättigten Fettsäuren, ist ansonsten aber auch kein Leichtgewicht: 100 g haben immerhin 900 kcal. Butter dagegen – ähnlich wie Margarine – „nur" 740. Aber es geht nicht allein um die Nährwerte, es geht um den Geschmack. Steinpilze in Butter gebraten schmecken unvergleichlich besser als in Öl. Und wer will schon freiwillig auf Butterkuchen, Kalbsleber in Salbeibutter oder Spargel mit Buttersauce verzichten? Außerdem, wie bei so vielen Dingen im Leben ist die Dosis entscheidend – Sie müssen Ihre Küche ja nicht gleich zum Butterberg erklären.

Butter im Netz

Unter dem Motto „Rettet das Butterbrot" treffen sich Gleichgesinnte auf der nicht immer ganz ernst gemeinten Seite www.butterbrot.de. In Zeiten von Fastfood, Sandwiches und Schoko-Riegeln hat die gute alte Butterstulle tatsächlich einen schweren Stand. „Wir bekennen uns öffentlich zur buttrigen Schnitte", heißt es auf der Seite, „und geben zu: ‚Ja, wir schmieren Butterbrote'". Zu deren Erhalt soll auch der jährlich ausgerufene „Tag des Butterbrots" beitragen. www.butterisbest.com ist eine amerikanische Seite mit Rezepten, Warenkunde, Videos und Ernährungstipps. Und auf www.webexhibits.org/butter/ finden Interessierte eine umfangreiche Geschichte der Butter quer durch Epochen und Kulturen – viel Lesestoff, aber auch Praktisches bis hin zu einer Anleitung, wie man Butter selbst macht.

Ingwer Curd

Lemon Curd, die leckere englische Creme aus Eiern, Butter, Zucker und Zitrone, haben wir mit Limette und Ingwer, Schokoladenbiskuit und marinierten Feigen zu einem unwiderstehlichen Dessert weiterentwickelt

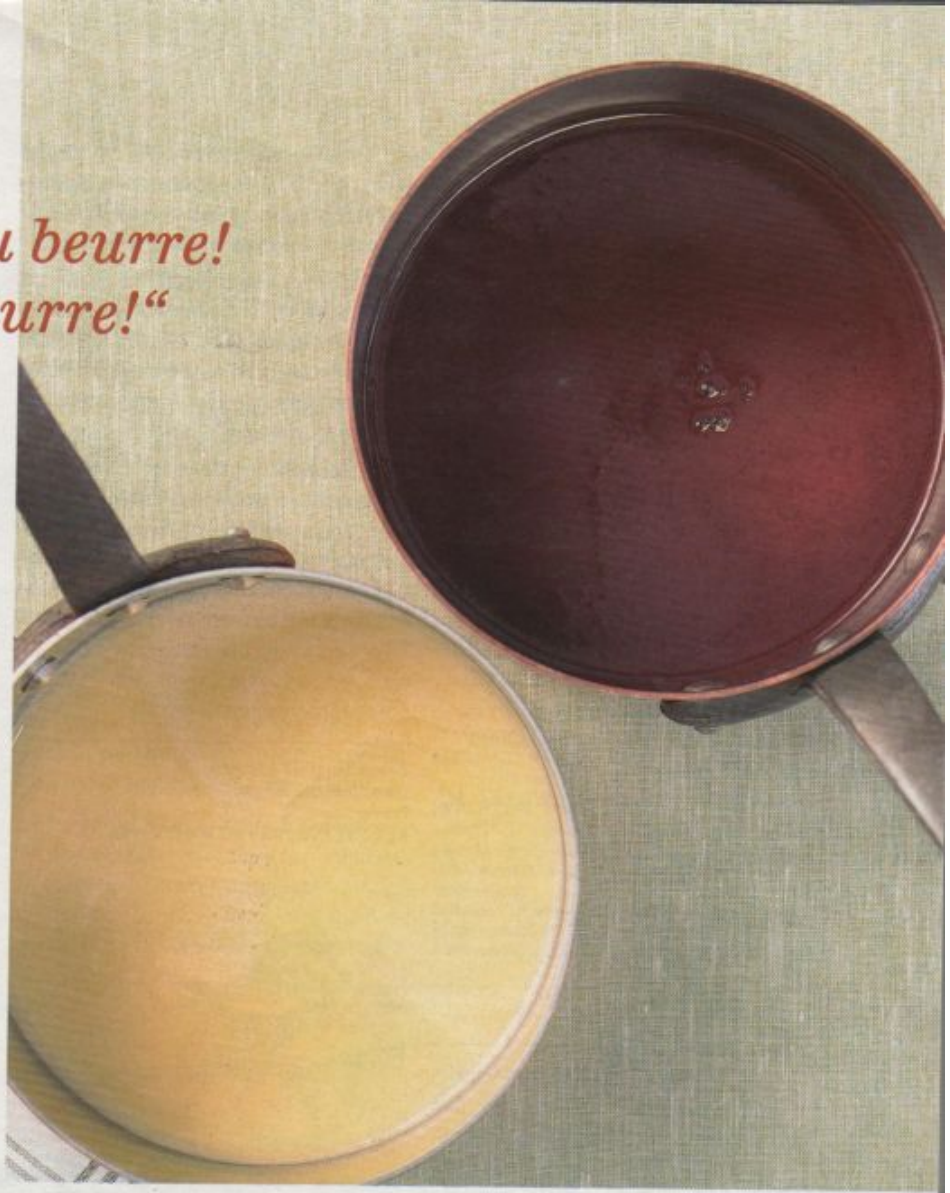
Rezept auf Seite 23

„Du Beurre! Donnez-moi du beurre! Toujours du beurre!“

Fernand Point, Koch-Ikone

Butter! Geben Sie mir Butter! Immer wieder Butter!“ Wenn es je einen Koch gab, der sich das Kochen mit Butter auf die Fahnen geschrieben hat, so war es Fernand Point (1897–1955) – einer der großen stilbildenden Köche Frankreichs, vielleicht der größte und wichtigste seiner Zunft seit Escoffier. Auf jeden Fall der schwergewichtigste, mit seinen circa drei Zentnern und einer Größe von 192 cm. In der Mitte des letzten Jahrhunderts wurde sein Restaurant „La Pyramide“ bei Lyon zur Kaderschmiede für die Hauptakteure der späteren Nouvelle-Cuisine-Bewegung. Bocuse, die Gebrüder Troisgros und die Häberlins, Lenôtre, Chapel und viele andere mehr holten sich hier Handwerkszeug und prägende Ideen. Points Philosophie: Weg von der klassischen Haute Cuisine mit ihren überladenen, übergarten Gerichten und schweren Mehltunken, hin zur Betonung des Produkts und seines Eigengeschmacks, knapperen Garzeiten und leichten, mit Butter montierten Saucen. Sein viel zitiertes Credo (s. o.) ist das Statement eines Mannes, für den Geschmack und sinnlicher Genuss zählten – der Begriff Kalorie gehörte sicher nicht zu seinem Wortschatz. Das lässt sich schon an Fernand Points Anleitung für das ultimative Spiegelei ablesen: „Geben Sie ein großes Stück frischer Butter in die Pfanne und lassen Sie es schmelzen – gerade so eben, dass es zerläuft, keinesfalls soll es knistern und spritzen. Schlagen Sie ein frisches Ei über einem kleinen Teller auf und lassen Sie es vorsichtig in die Pfanne gleiten. Auf so kleiner Flamme braten, dass das Eiweiß gerade eben cremefarben und das Eigelb heiß wird, aber flüssig bleibt. Lassen Sie ein weiteres Stück Butter in einer zweiten Pfanne zerlaufen, setzen Sie das Ei auf einen leicht vorgewärmten Servierteller, geben Salz und Pfeffer nach Geschmack darüber und dann die flüssige Butter.“

FOTO FERNAND POINT ABDRUCK AUS „DAS GOURMET HANDBUCH“ VON U. PINI



Blanc et rouge

„Weiße“ und „Rote Butter“ sind zwei samtige Saucenklassiker, die besonders mit Fisch, Meeresgetier und hellem Geflügel glänzen. Und dabei relativ leicht herzustellen sind: Für eine Beurre blanc 160 g Butter in kleine Würfel schneiden und einfrieren. Dann eine fein gewürfelte Schalotte in 10 g zerlassener Butter auf kleiner Flamme glasig dünsten, mit 250 ml Weißwein, 1 El Weißweinessig, 80 ml Fischfond und 2 El trockenem Wermut ablöschen, offen auf 70 ml einkochen. Anschließend durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Die Reduktion kurz vor dem Servieren erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann kommt der entscheidende Schritt: Bei reduzierter Temperatur die gefrorenen Butterwürfel mit dem Schneebesen nach und nach unterrühren, bis eine glatte Emulsion entsteht. Die Sauce darf nicht mehr kochen! Für Beurre rouge ersetzen Sie Weiß- durch Rotwein und verwenden Aceto balsamico und Portwein statt Weißweinessig und Wermut.

Zum Foto auf Seite 17

Brioche mit Rotwein-Butter-Eis

RAFFINIERT ■ GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen:

Eis

- *80 g Zucker* ▪ *100 g TK-Blaubeeren*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *120 ml Cassis (Johannisbeerlikör)*
- *500 ml Rotwein*
- *200 g Butter (kalt)* ▪ *5 Eigelb (Kl. M)*

Brioche

- *100 ml Milch*
- *50 g Zucker* ▪ *20 g Hefe*
- *250 g Mehl* ▪ *3 Eigelb (Kl. M)*
- *Salz* ▪ *110 g Butter*
- *Mehl zum Bearbeiten*
- *Milch zum Bestreichen*

1. Für das Eis Zucker mit Blaubeeren, Vanillemark, Cassis und Rotwein aufkochen und 15 Minuten einkochen lassen. Die Masse pürieren und durch ein feines Sieb streichen (ergibt ca. 500 ml), auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer!) und die Butter in kleinen Würfeln mit einem Schneidstab untermixen. Masse erneut auf ca. 80 Grad erhitzen. Eigelb ebenfalls mit dem Schneidstab untermixen. Die sämig-gebundene Masse abkühlen, aber nicht kalt werden lassen, erneut aufmixen und dann in einer Eismaschine in 30 Minuten cremig-fest gefrieren lassen. Herausnehmen und im Gefrierfach mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

2. Für die Brioche Milch mit 20 g Zucker erwärmen. Die Hefe darin auflösen. Mit Mehl, Eigelb und 1 Prise Salz verkneten, dabei 60 g weiche Butter sorgfältig mit unterarbeiten. Den Teig mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf 30 x 25 cm ausrollen. Von den Längsseiten zur Mitte hin einrollen. Teig mit der Naht nach unten in eine gefettete und bemehlte Kastenform (20 cm Länge) füllen und 30 Minuten gehen lassen. Teigoberfläche leicht mit Milch bestreichen und längs leicht einritzen.

4. Brioche im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten bei 170 Grad backen (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert). Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form stürzen und vollständig abkühlen lassen.

5. Aus der Brioche 5 Scheiben à 2 cm Dicke schneiden und halbieren. Restliche Butter in 2 Pfannen erhitzen, die Briocheschneiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Den restlichen Zucker einrieseln lassen und die Scheiben leicht karamellisieren. Auf Tellern anrichten und lauwarm mit dem Eis servieren. Restliche Brioche zum Frühstück oder zu Leberpastete servieren.

Zubereitungszeit 2 Stunden
(plus Kühl-, Gefrier- und Gehzeiten)
Pro Portion
4 g E, 28 g F, 23 g KH = 372 kcal (1557 kJ)

Zum Foto auf Seite 18

Chateaubriand mit mediterraner Hollandaise

EINFACH

Für 2–3 Portionen:

Sauce Hollandaise

- *150 g Butter*
- *50 g Schalotten*
- *10 g getrocknete Tomaten*
- *10 g schwarze Oliven (mit Stein)*
- *3–4 Stiele Estragon*
- *150 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)*
- *1 TL weiße Pfefferkörner*
- *2 Eigelb (Kl. M)*
- *1–2 El Zitronensaft*
- *2 Stiele Basilikum* ▪ *Salz*

Möhrengemüse und Fleisch

- *50 g Schalotten* ▪ *250 g Möhren*
- *40 g Butter* ▪ *1 El Zucker*
- *100 ml Mineralwasser*
- *Salz* ▪ *2 Stiele glatte Petersilie*
- *2–3 El Olivenöl*
- *500 g Rinderfilet (Mittelstück)*
- *Pfeffer* ▪ *2 Lorbeerblätter*
- *4 Stiele Thymian*

1. Für die Hollandaise die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sich die Molke am Boden des Topfes absetzt und bräunlich wird. Butter sofort durch ein feines Sieb gießen. Schalotten und Tomaten fein würfeln. Olivenfleisch rund um den Stein lösen und fein schneiden, Estragonblätter grob hacken.

2. Schalotten mit Wermut, Estragon, Pfeffer und 150 ml Wasser bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen. Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen.

3. Für das Gemüse die Schalotten fein würfeln. Möhren schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. 20 g Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Möhren dazugeben, mit Zucker bestreuen und 2 Minuten mitdünsten. Mit Mineralwasser auffüllen und offen in 8–10 Minuten leicht bissfest garen, mit Salz würzen. Petersilienblätter fein hacken.

4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin 2 Minuten rundum braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter, Lorbeer und Thymian zugeben und kurz mitdünsten. Fleisch mit Kräutern und Butter auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten bei 130 Grad garen (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert). Herausnehmen und 5 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5. Eigelb und Zitronensaft mit der Reduktion im Schlagkessel verquirlen und über einem heißen Wasserbad zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Zum Schluss die geklärte, wieder erwärmte Butter nach und nach vorsichtig unterrühren. Basilikumblätter klein schneiden, mit Tomaten und Oliven in die Sauce rühren, mit Salz würzen.

6. Fleisch auswickeln und in Scheiben schneiden. Möhrengemüse mit der Petersilie mischen, auf einer Platte mit dem Fleisch anrichten. Hollandaise extra dazu servieren. Dazu passen in Butter gegarte Kartoffelscheiben.

Zubereitungszeit 1:15 Stunden
Pro Portion (bei 3 Portionen)
38 g E, 72 g F, 13 g KH = 865 kcal (3625 kJ)

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter **www.essen-und-trinken.de**

Zum Foto auf Seite 20

Ingwer Curd mit Feigen und Biskuit

RAFFINIERT ■ GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen:

Biskuit

- *2 Eier (Kl. M)* ▪ *60 g Zucker*
- *25 g Butter*
- *60 g Mehl* ▪ *20 g Kakaopulver*
- *Zucker zum Bestreuen*

Curd

- *25 g frischer Ingwer*
- *2 Biolimetten*
- *2 Zitronen*
- *200 g Zucker*
- *100 g Butter* ▪ *2 Eier (Kl. M)*

Feigen

- *4 Feigen (à 50 g)*
- *60 g Honig* ▪ *2 El Limettensaft*

1. Für den Biskuit Eier und Zucker mit dem Schneebesen in der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einer sehr dicklich-cremigen Masse aufschlagen.

2. Butter zerlassen. Mehl und Kakao sieben und mischen. Butter und Mehlmischung abwechselnd unter die Eimasse heben. Die Masse 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes kleines Blech streichen (25 x 13 cm), im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert).

3. Biskuit aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. Teigrand vom Blech lösen, Biskuit umgekehrt auf ein mit wenig Zucker bestreutes Tuch stürzen. Backpapier vorsichtig lösen, locker wieder auf den Biskuit legen.

4. Für den Curd Ingwer schälen und fein reiben. Von 1 Limette die Schale fein abreiben, Limetten und Zitronen auspressen (ergibt 100 ml Saft). Zitrussaft mit Zucker und Butter erwärmen, bis sich beides aufgelöst hat.

5. Eier aufschlagen und verquirlen. Etwas Zitrusmischung unter die Eier mischen (damit die Eier nicht gerinnen!). Eimasse unter schnellem Rühren in die Zitrusmischung rühren. Masse unter schnellem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen (mindestens 30 Sekunden richtig durchkochen!), durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Limettenschale und Ingwer zufügen, mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen (die Folie soll direkt auf dem Curd aufliegen).

6. Feigen putzen und in Spalten schneiden. Mit Honig und Limettensaft 15 Minuten marinieren.

7. Biskuit in Stücke schneiden und mit Feigen und kaltem Ingwer Curd in Gläser geschichtet sofort servieren.

Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Kühlzeiten)
Pro Portion
11 g E, 34 g F, 105 g KH = 784 kcal (3286 kJ)

HERSTELLER
Seiten 16/17 – Schale: ASA; beide Teller: Wedgwood
Seite 18 – große Platte, grüne Schale: Tavola argilla; Löffel: Mertens; runde Platte: blohmgumm; Schale hinten: Hering
Seite 20 – Löffel: Alessi; Serviette: Somfleth; Schale: Tavola argilla. **Seite 21** – Kupfer-Sauteusen: Alessi
Adressen Seite 128

Eine
köstliche
Affäre
COMTÉ
Komm genießen – Comté
Vespern à la française
Eine Affäre, die an Köstlichkeit kaum zu übertreffen ist: Leckerer Rohmilchkäse aus dem französischen Jura und deftiges deutsches Brot. Unterschiedlich im Charakter und doch wie geschaffen füreinander. Das eine frisch gebacken, der COMTÉ monatelang gereift. Mal milchig zart, fruchtig frisch oder würzig apart. Und rundum nach den strengen AOC-Qualitätsvorschriften geprüft. Genießen Sie die köstliche Affäre. Bon appétit!
Köstliche COMTÉ-Rezepte finden Sie im Internet: www.comte.de

So schön wie damals

Steckrübensuppe, Rouladen, Grießflammeri – die Favoriten unserer Kindheit haben nichts von ihrem Reiz verloren. Und schmecken, neu interpretiert, sogar noch besser

REZEPTE: MARION WIELAND • FOTOS: MAIKE JESSEN • STYLING: GERD SOMMERLADE

Steckrüben-Cremesuppe

Flott gemacht: Ingwer schenkt ihr exotischen Geschmack, frittierte Steckrübenwürfel und gebratene Speckspieße den Biss

Rezept auf Seite 28

Ländliches Barock

Bei den üppigen Formen der Teller kann die Deko ruhig schlicht und rustikal sein: dunkles Holz, karierte Servietten und die gute alte Nelke sind auch wieder da

Hersteller auf Seite 30

Rinderrouladen mit Speck

Verblüffend anders: In der Füllung überraschen Apfelraspel, in der Sauce Schalotten-Apfel-Sud und Cidre. Dazu: Rosenkohlblätter statt kleiner Köpfe

Rezepte ab Seite 28

Grießflammeri mit Aprikosenkompott

Noch besser als damals: Das Kompott zum Grießflammeri machen wir aus getrockneten Aprikosen. Es duftet nach Honig und Vanille

Rezept auf Seite 31

Freunde von früher – besser denn je

neri
pott
mpott
neten
anille
Seite 31

MENÜ DES MONATS

VORSPEISE
Steckrüben-Cremesuppe

HAUPTGERICHT
Rinderrouladen in Cidre-Sauce mit glasiertem Haselnuss-Rosenkohl

DESSERT
Grießflammeri mit Aprikosenkompott

GETRÄNKE-EMPFEHLUNG
Cidre brut

Zum Foto auf Seite 25

Steckrüben-Cremesuppe

EINFACH

Für 6 Portionen:

- *1 Zwiebel*
- *700 g Steckrübe*
- *150 g Kartoffeln*
- *100 g Möhren*
- *50 g Knollensellerie*
- *2 Frühlingszwiebeln*
- *50 g frischer Ingwer*
- *50 g geräucherte Speckschwarte*
- *500 ml Öl*
- *1 l Geflügelfond*
- *200 ml Schlagsahne*
- *6 dünne Scheiben durchwachsener Speck*
- *6 lange Holzspieße*
- *6 Stiele Majoran*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Muskat*
- *½–1 El Zitronensaft*

1. Die Zwiebel fein würfeln. 500 g Steckrübe, Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restliche Steckrübe schälen und in ca. ½ cm breite Scheiben, dann in sehr feine Würfel schneiden und beiseitelegen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Speckschwarte 3 Minuten in 2 El heißem Öl andünsten. Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Steckrübe, Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Frühlingszwiebeln und Ingwer zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Geflügelfond und Sahne aufgießen und zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

3. Inzwischen je 1 Speckscheibe auf 1 Holzspieß fädeln, etwas zusammenschieben und in einer großen heißen Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 2–3 Minuten knusprig anbraten. Restliches Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Nacheinander die Majoranstiele darin je 1 Minute frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend die beiseitegestellten Steckrübenwürfel ins heiße Fett geben und 5–6 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Speckschwarte aus der Suppe nehmen. Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Suppe nochmals erhitzen, mit dem Schneidstab aufmixen. Suppe auf Teller verteilen, mit frittierten Steckrübenwürfeln garnieren und mit je 1 Majoranstiel und 1 Speckspieß anrichten. Dazu passt geröstetes Ciabatta.

Zubereitungszeit 1:30 Stunden
Pro Portion
7 g E, 32 g F, 11 g KH = 373 kcal (1560 kJ)

Besser als ihr Ruf

Lange hatte die Steckrübe ein mieses Image. Wurde doch sogar der Kriegswinter 1917/18 nach ihr benannt. Seit einiger Zeit erlebt sie jedoch eine Renaissance – selbst in der Hochgastronomie. Und sie ist gesund: Sie enthält viel Calcium und A-, B- und C-Vitamine.

Zum Foto auf Seite 26

Rinderrouladen in Cidre-Sauce

RAFFINIERT

Für 6 Portionen:

- *6 dünne Scheiben Rindfleisch (à 200 g, Keule)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *6 TL mittelscharfer Senf*
- *250 g kleine Schalotten*
- *400 g Möhren*
- *800 g Äpfel (z. B. Elstar)*
- *2 El Zitronensaft*
- *3 El Thymianblätter*
- *12 dünne Scheiben durchwachsener Speck*
- *1 kleines Bund Suppengrün*
- *2–3 El Öl*
- *2 El Tomatenmark*
- *2 El Mehl*
- *700 ml Cidre brut*
- *750 ml Rinderfond*
- *5 Wacholderbeeren*
- *2 Lorbeerblätter*
- *20 g Butter*
- *1 El Zucker*
- *1–2 El Speisestärke*

1. Vom Rindfleisch, wenn nötig, die Fettränder entfernen. Rouladen zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie legen und mit einem Plattiereisen flach schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. 50 g Schalotten fein würfeln. Möhren schälen, 500 g Äpfel schälen und entkernen. Beides grob raspeln. Mit Zitronensaft, Thymian und den Schalottenwürfeln mischen.

2. Auf die Senfschicht jeder Rouladenscheibe 2 Scheiben Speck legen. Dann die Möhren-Apfel-Raspel gut ausdrücken und darauf verteilen. Das Fleisch auf den Längsseiten etwas einklappen und von den schmalen

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter **www.essen-und-trinken.de**

Seiten her aufrollen. Die Rouladen mit Rouladennadeln feststecken.

3. Das Suppengrün putzen, schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen Bräter erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten und aus dem Bräter nehmen. Im heißen Fett des Bräters die Suppengrünwürfel unter Wenden anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Mehl bestäuben und kurz weiterrösten. Mit 400 ml Cidre und dem Rinderfond ablöschen und kurz aufkochen. Wacholder und Lorbeer zugeben. Die Rouladen wieder in den Bräter geben und zugedeckt 90 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei die Rouladen öfter wenden.

4. Inzwischen Butter und Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren, mit dem restlichen Cidre ablöschen und aufkochen. Die restlichen Schalotten im Ganzen zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Schalotten mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und den Sud auf 200 ml einkochen. Restliche Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In 1 cm breite Spalten schneiden, in den Cidresud geben und 3 Minuten bei milder Hitze offen garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Schalotten wieder in den Topf geben und beiseitestellen.

5. Die Rouladen nach Ende der Garzeit aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie abgedeckt warm stellen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf streichen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Eventuell die Sauce mit in wenig kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Zuletzt den Schalotten-Apfel-Sud in die Sauce geben und darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen mit der Sauce servieren. Dazu passen glasierter Rosenkohl mit Haselnüssen (siehe folgendes Rezept) und Petersilienkartoffeln.

Tipp Je nach Qualität des Fleisches brauchen Rouladen unterschiedlich lange zum Garen. Stechen Sie darum gegen Ende der angegebenen Garzeit vorsichtig mit einem Holzstäbchen ins Fleisch: Wenn es ganz mürbe ist und fast zerfällt, sind die Rouladen genau richtig.

Zubereitungszeit 3 Stunden
Pro Portion
51 g E, 24 g F, 32 g KH = 569 kcal (2382 kJ)

Zum Foto auf Seite 26

Glasierter Rosenkohl mit Haselnüssen

SCHNELL ■ EINFACH

Für 6 Portionen:

- *500 g Rosenkohl*
- *Salz*
- *30 g gehobelte Haselnüsse*
- *40 g Butter*
- *1 El Zucker*
- *150 ml Gemüsefond*
- *Muskat*

Rosenkohlblätter im Ganzen vorsichtig von den Röschen lösen und 1 Minute in kochendem Salzwasser garen. Kohlblätter abschrecken und abtropfen lassen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter und Zucker karamellisieren. Mit Gemüsefond ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Rosenkohlblätter in den Sud geben, kurz schwenken, mit Salz und Muskat würzen und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion
3 g E, 8 g F, 6 g KH = 119 kcal (500 kJ)

Spiel mit den Formen

Wenn sie nicht gerade auf Reisen ist, lebt Paola Navone in Mailand und Hongkong. Dabei lässt sich die Italienerin von den unterschiedlichen Kulturen zu einem globalen Stilmix inspirieren, der sich häufig in der Spannung zwischen westlicher und asiatischer Ästhetik ausdrückt. Nach Ausflügen in die Formensprache Asiens hat Paola Navone mit ihrem Geschirr „Taste" nun ihre barocken italienischen Wurzeln wiederentdeckt. Auf einen Stilmix verzichtet sie dennoch nicht: Sie verbindet unterschiedliche Formen miteinander und setzt runde Tellerspiegel gegen quadratische, waagerecht verlaufende Ränder – eine überaus aufwändige Produktion, bei der die größte Platte hängend gefertigt werden muss.

Wie mit Keksförmchen ausgestochen: Geschirr „Taste" von Paola Navone (rechts). Reichenbach, ab 14 Euro

FOTO: PR

Zum Foto auf Seite 27

Grießflammeri mit Aprikosenkompott

GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen:

Grießflammeri

- *1 Vanilleschote*
- *500 ml Milch*
- *60 g Zucker*
- *80 g Weichweizengrieß*
- *abgeriebene Schale von 1 Biozitrone*
- *2 Eier (Kl. M, getrennt)*
- *4 Blatt weiße Gelatine*
- *6 El Zitronensaft*
- *250 ml Schlagsahne*

Aprikosenkompott

- *250 g getrocknete Aprikosen*
- *30 g Honig*
- *150 g Aprikosenkonfitüre*
- *5 El Zitronensaft*
- *10–15 El klarer Apfelsaft*

1. Für den Grießflammeri die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen (Vanilleschote für das Kompott beiseitestellen). Milch mit 40 g Zucker und Vanillemark aufkochen. Den Grieß einrühren und 5 Minuten bei milder Hitze unter Rühren kochen. Zügig mit einem Schneebesen Zitronenschale und Eigelb unter den lauwarmen Grieß rühren. Grieß leicht abkühlen lassen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Zitronensaft erwärmen, die Gelatine tropfnass darin auflösen und mit dem Schneebesen unter die Grießmasse rühren. 30 Minuten kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Das Eiweiß steif schlagen und dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Nach und nach vorsichtig zuerst die Sahne, dann den Eischnee unter die Grießmasse heben.

Planung ist alles

AM VORTAG
- Grießflammeri und Aprikosenkompott zubereiten
- Alles kalt stellen

6 STUNDEN VORHER
- Suppe zubereiten und zugedeckt beiseitestellen
- Steckrüben würfeln und zugedeckt beiseitestellen
- Speck auf Spieße stecken und zugedeckt kalt stellen

4 STUNDEN VORHER
- Rouladen zubereiten
- Rosenkohl putzen und die Blätter im Ganzen abzupfen
- Haselnüsse rösten

KURZ VORHER
- Rosenkohl zu Ende zubereiten
- Suppe erhitzen
- Steckrübenwürfel und Majoranstiele frittieren
- Speckspieße braten
- Dessert anrichten

3. 6 Förmchen (à 200 ml Inhalt) kalt ausspülen, die Grießmasse hineinfüllen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, zugedeckt kalt stellen.

4. Für das Aprikosenkompott die Aprikosen halbieren. Honig, Aprikosenkonfitüre, beiseitegestellte Vanilleschote, Zitronensaft, Apfelsaft und Aprikosen 15 Minuten bei milder Hitze garen. Abkühlen lassen.

5. Die Förmchen mit dem Grießflammeri kurz in heißes Wasser tauchen, den Flammeri mit einem kleinen Messer vom Rand lösen und auf Portionsteller stürzen. Mit dem Aprikosenkompott servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten (plus Kühlzeiten)
Pro Portion
11 g E, 18 g F, 71 g KH = 506 kcal (2122 kJ)

HERSTELLER
Seiten 24–27 – Geschirr: Reichenbach
Adressen Seite 128

Eine neue Größe unter Genießern.

Hengstenberg

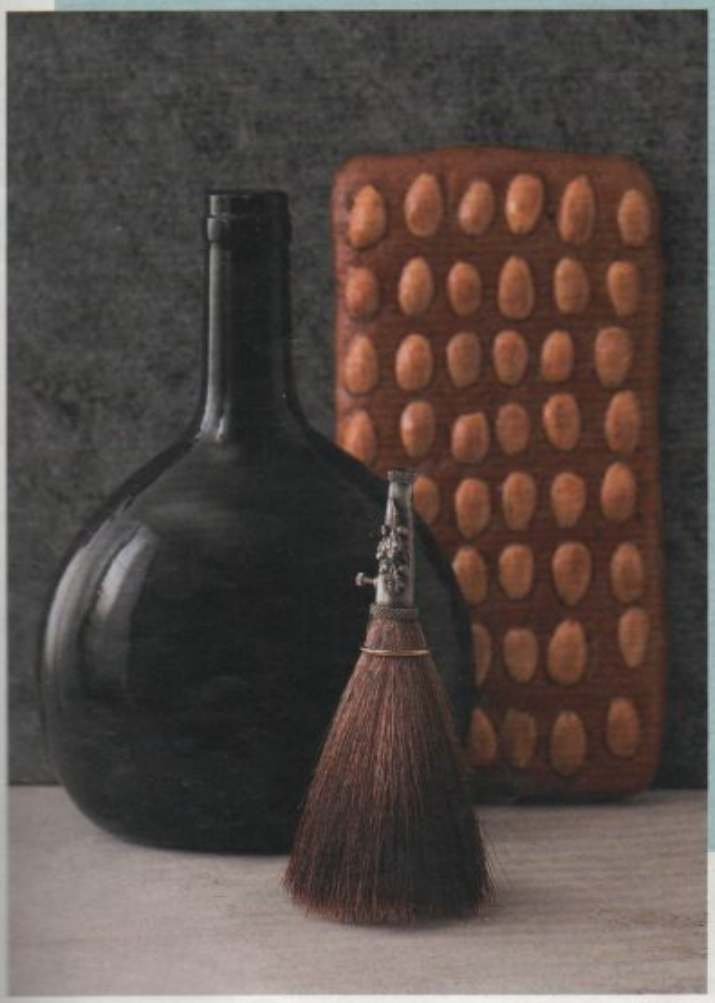
Manchmal darf es ruhig ein bisschen größer sein. Darum greifen Genießer jetzt zu Mildessa 3 Minuten im neuen 560 g-Beutel. Für drei bis vier Portionen leckeres Sauerkraut aus heimischem Vertragsanbau – im Handumdrehen fertig. So macht Hengstenberg Gutes zum Genuss.

www.hengstenberg.de

5. Folge: Bayern und Franken

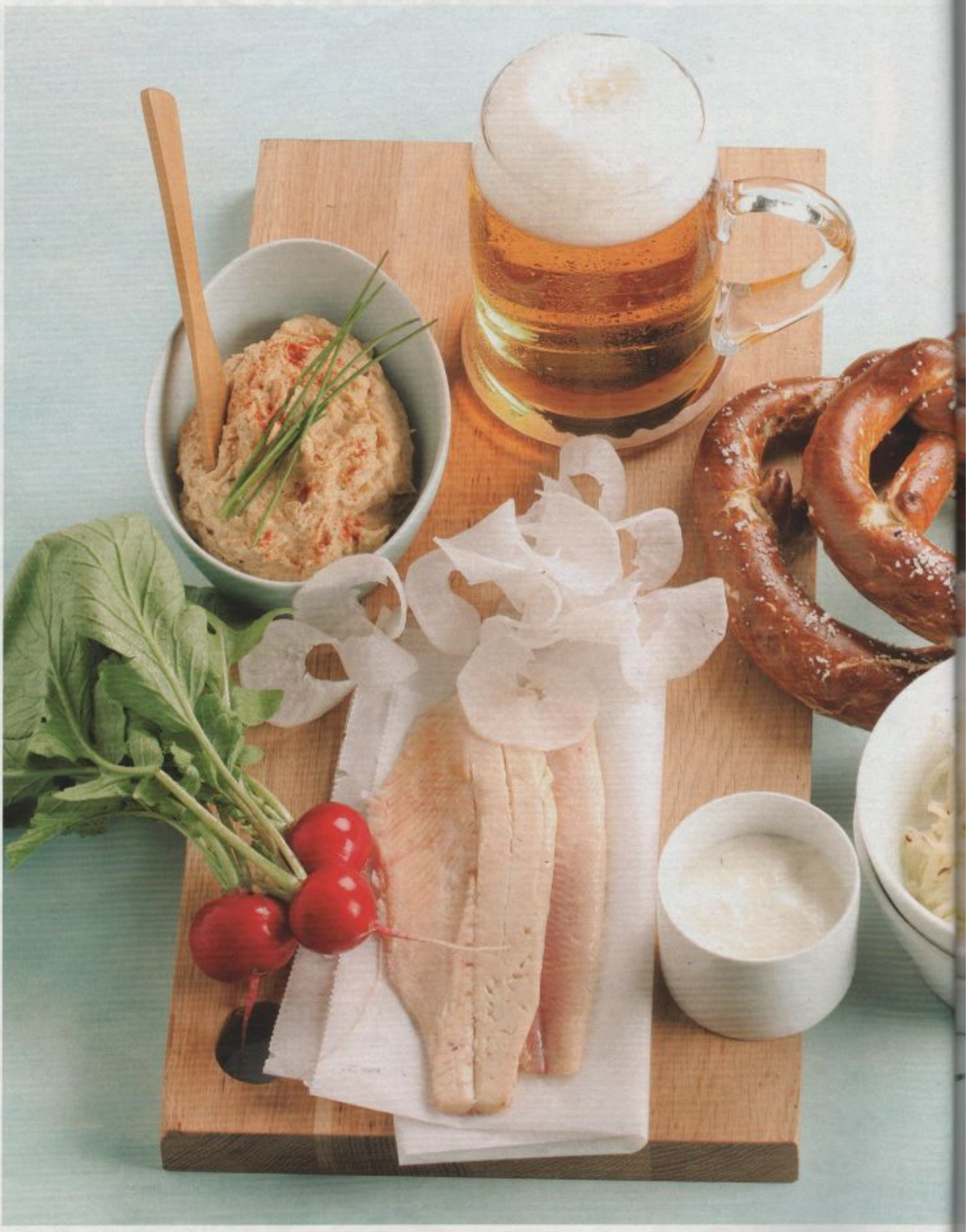
Der Freistaat ist so frei

„Weißwürschte, Knödel, Sauerkraut und drei Liter Bier, Gisela vom Bayernland schwärmt so sehr dafür." So besang Paul Anka in den Sechzigern den weiß-blauen kulinarischen Himmel. Ganz Deutschland summte damals mit und träumte von Bayern. Von den saftigen grünen Wiesen im Allgäu, von Frauen im Dirndl und Männern im Trachtenanzug. Vom fränkischen Wein im Bocksbeutel, Biergärten und vielleicht sogar von einer zünftigen Brotzeit. Bayern ist eine wunderbare Mischung aus vielen Zutaten: aus Kultur, Tradition und Heimatgefühl. Und immer für eine Träumerei gut.



REZEPTE: MICHAEL WOLKEN
FOTOS: JULIA HOERSCH (1), HEINO BANDEROB (5)
STYLING: KATRIN HEINATZ (1), GISELA KOCH (5)

Typisch bayerisch: Wein im Bocksbeutel aus Franken, Lebkuchen aus Nürnberg und der Gamsbart, ein klassischer Hutschmuck



Bayerische Brotzeit

Was alles dazugehört? Da wird Ihnen jeder Bayer etwas anderes aufzählen, schließlich hat der Freistaat eine riesige Auswahl an Wurst- und Käsesorten sowie Fischspezialitäten. Ein Muss sind Brezeln, Radi und Bier. Unser Vorschlag für weitere Schmankerl: Obatzda und und roher Krautsalat

Rezepte auf Seite 40

Lebkuchen-Schichtcreme

Dass ausgerechnet Nürnberg eine lange Tradition der Lebkuchenbäckerei hat, liegt an seiner glücklichen Lage. Die Stadt war im Mittelalter Schnittpunkt wichtiger Handelsstraßen – so kamen exotische Gewürze in die Spielzeugstadt. Wir haben die hohe Kunst der Nürnberger Lebzelter ergänzt und aus den Lebkuchen ein Dessert mit Quark, Vanille sowie einer süßen Rotweinsauce kreiert

Rezept auf Seite 40

Blaue Zipfel mit Kümmelbrötchen

Klar, dass die Nürnberger ihre Würste am liebsten täglich essen würden. Ihre in einem Sud aus Wein, Essig, Zwiebeln und Gewürzen „blau" gegarte Spezialität ist eine köstliche Alternative zum Braten. Unabdingbar dazu: Meerrettich

Rezepte ab Seite 40

Böfflamott mit Petersilienwurzeln

Ein Mitbringsel der napoleonischen Soldaten: Das Sonntagsessen wird wie ein Sauerbraten zubereitet, allerdings ohne Rosinen. Dazu ist das Wurzelpüree eine delikate Ergänzung

Rezepte ab Seite 42

Dampfnudeln mit Holunder-Apfelkompott

Die wohl dickste und gemütlichste Nudel der Welt. Kein Wunder, dass ganz Bayern ihr verfallen ist. Mohn, Vanillesauce und Kompott sind dabei gern gesehene Begleiter

Rezepte auf Seite 43

Weiß-blaue Schmankerln

Flüssiges Brot von Mönchen, die berühmteste Wurst Frankens und eine fast ausgestorbene Rinderrasse

Himmlisches aus Klöstern

In Bayern sind viele Klöster nicht nur Orte der Besinnung, sondern auch der Einkehr. Die lange Tradition der Klosterschänken und -brauereien hat einen guten Grund. Während der Genuss von Wein für Mönche und Schwestern begrenzt war, galt Bier als flüssiges Brot – besonders in der Fastenzeit, denn „Flüssiges bricht das Fasten nicht", so eine klösterliche Regel. Zu Zeiten Karls des Großen gab es in Bayern rund 300 Klosterbrauereien. Heute sind es nur noch wenige, in der die Betbrüder oder -schwestern selbst brauen. Berühmt ist das „Curator Doppelbock" aus dem Kloster Ettal (Foto). Das dunkle, malzbetonte Getränk mit sieben Volumenprozent Alkohol hat schon diverse Preise einheimsen können, darunter eine Goldmedaille auf dem renommierten Bierfestival in Helsinki. **Ettaler Klosterbetriebe, Kaiser-Ludwig-Platz 1, 82488 Ettal, www.klosterbrauerei-ettal.de**

Eine Rettungsaktion

Beinah wäre es von den Weiden des Voralpenlands verschwunden. Weil das Murnau-Werdenfelser Rind nicht zu den sogenannten Hochleistungs-Rinderrassen gehört, sank die Zahl der Tiere auf 350. Vor gut 70 Jahren waren es noch 23 000. Jetzt gibt es einen Verein, der die einzige autochthone bayerische Rinderrasse vor dem Aussterben retten möchte. Ein erster Schritt ist schon gemacht: Das Wirtshaus „Der Pschorr" am Viktualienmark in München (www.der-pschorr.de) serviert seit Kurzem Spezialitäten wie Sülze oder Schinken aus dem hocharomatischen Fleisch. **www.murnauwerdenfelser.de**

FOTOS: MAURITIUS IMAGES, SÜDDEUTSCHE ZEITUNG PHOTO, MATTHIAS HAUPT

Hier kommt eine kleine Extrawurst

Ihre wahre Größe zeigt die Nürnberger Rostbratwurst erst, wenn man sie isst. Mit einer Länge von gerade mal sieben bis neun Zentimetern ist sie die kleinste unter den Würsten, ihr Geschmack aber ist so delikat, dass sogar Goethe sie per Post nach Weimar schicken ließ. Aus bestem Schweinefleisch sind die Nürnbergerli der „Bratwurstherzle", eine der ältesten Bratwurstküchen der Stadt. Die Gewürzmischung bleibt ein Geheimnis. Sicher ist, dass Majoran dabei ist und dass der besondere Röstgeschmack beim Braten über Buchenholz kommt. 10 Würste (in Dosen verschickt) kosten 5 Euro. **www.bratwurstherzle.de**

Weitere Folgen in den nächsten Heften: 3/09 **Schleswig-Holstein** · 4/09 **Sachsen-Anhalt** · 5/09 **Niedersachsen** · 6/09 **Saarland** · 7/09 **Hessen** · 8/09 **Rheinland-Pfalz** · 9/09 **Nordrhein-Westfalen** · 10/09 **Thüringen** · 11/09 **Mecklenburg-Vorpommern**

Zum Foto auf Seite 35

Obatzda mit Romadur und Quark

EINFACH · GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen:

- *500 g Romadur (siehe Kasten rechts)*
- *200 g Butter (weich)*
- *125 g Magerquark*
- *Salz · Pfeffer*
- *1½ El rosenscharfes Paprikapulver*
- *½ El gemahlener Kümmel*
- *1 Tl Kümmelsaat*

Romadur in kleine Stücke schneiden. Butter, Romadur und Quark in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten cremig schlagen. Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel zugeben und 1 Minute weiterschlagen. Obatzda mit Klarsichtfolie bedeckt über Nacht kalt stellen. 30 Minuten vor dem Servieren Obatzda aus dem Kühlschrank nehmen.

Zubereitungszeit 30 Minuten (plus Kühlzeit)
Pro Portion
15 g E, 35 g F, 0 g KH = 381 kcal (1594 kJ)

Zum Foto auf Seite 35

Krautsalat mit Kümmel

EINFACH · GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen:

- *1 kg Weißkohl*
- *150 g Zwiebeln*
- *1–2 El Kümmelsaat*
- *125 ml Sonnenblumenöl*
- *160 ml Weißweinessig*
- *1 El mittelscharfer Senf*
- *Salz*
- *Zucker*

Kohl putzen, vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Kümmel in einem Topf ohne Fett bei starker Hitze kurz rösten. Öl, Essig und Zwiebeln zugeben und heiß werden lassen. Senf mit einem Schneebesen unterrühren. Dressing auf den Kohl gießen und kurz abkühlen lassen. Kohl mit Salz und Zucker würzen und mindestens 5–10 Minuten durchkneten. Kohl mit Klarsichtfolie bedeckt über Nacht, am besten 24 Stunden, kalt gestellt marinieren lassen.

Zubereitungszeit 30 Minuten (plus Marinierzeit)
Pro Portion
1 g E, 16 g F, 6 g KH = 178 kcal (747 kJ)

Die rote Pracht

Romadur ist eine Allgäuer Spezialität. Vermutlich wurde er um 1830 von einem bayerischen Bauern aus Belgien importiert. Der französisch klingende Name wird mit dem in Belgien beliebten Remoudou in Verbindung gebracht. Typisch für den Weichkäse ist die gelbe bis rote Oberfläche, die **Rotschmiere.** Sie entsteht durch natürliche Bakterien, die unter anderem auch für den sehr herzhaften und pikanten Geschmack verantwortlich sind. Ein guter reifer Romadur ist innen cremig-weich.

Zum Foto auf Seite 35

Lebkuchen-Schichtcreme

EINFACH · RAFFINIERT

Für 4 Portionen:

Kekse und Sauce

- *500 ml Rotwein*
- *40 g Zucker*
- *200 g gemischte Lebkuchenkekse*
- *Mark von 1 Vanilleschote*

Creme

- *1 Biozitrone*
- *200 ml Schlagsahne*
- *4 g Sahnesteif*
- *1 El Zucker*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *150 g Ziegenfrischkäse*
- *250 g Speisequark*

1. 300 ml Rotwein und Zucker bei mittlerer Hitze auf 80 ml einkochen. 150 g Lebkuchenkekse in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Restlichen Rotwein mit Vanillemark kurz aufkochen, auf die Kekse gießen und ziehen lassen. Restliche Kekse fein schneiden, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei milder Hitze 2–3 Minuten rösten, in einem Küchenmixer zu feinen Bröseln hacken.

2. Für die Creme die Schale von der Zitrone fein abreiben. Sahne mit Sahnesteif, Zucker und Vanillemark steif schlagen und kalt stellen. Zitronenschale, Frischkäse und Quark in einer Schüssel kräftig verrühren, mit der Sahne mischen und kalt stellen.

3. Die eingeweichten Lebkuchenkekse und die Creme in 4 Gläser schichten. Zum Schluss mit Rotweinsauce beträufeln und mit Lebkuchenbröseln bestreuen.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion
16 g E, 39 g F, 46 g KH = 623 kcal (2611 kJ)

Zum Foto auf Seite 36

Blaue Zipfel

EINFACH

Für 4 Portionen:

- *800 g Zwiebeln*
- *100 g Möhren*
- *1 El Senfkörner*
- *1 El Pfefferkörner*
- *10 Wacholderbeeren*
- *100 ml Weißweinessig*
- *100 ml Weißwein*
- *2 Nelken*
- *3 Lorbeerblätter*
- *Salz*

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter **www.essen-und-trinken.de**

- *Zucker*
- *16 Nürnberger Bratwürste*
- *2–3 Stiele glatte Petersilie*
- *100 g frischer Meerrettich*

1. Zwiebeln halbieren, längs in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Senfkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 30 Sekunden rösten, abkühlen lassen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren leicht andrücken. 1 l Wasser, Essig und Wein kurz aufkochen. Zwiebeln, Möhren, Senfsaat, Pfeffer, Wacholder, Nelken, Lorbeer, Salz und 1 Prise Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Würste zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

2. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Meerrettich schälen und mit der Rückseite eines schweren Messers in dünne Späne schaben (oder mit einer Haushaltsreibe grob raspeln). Blaue Zipfel in vorgewärmte Teller geben, mit Petersilie und Meerrettich bestreut servieren. Dazu passen Kümmelbrötchen (siehe folgendes Rezept).

Zubereitungszeit **1:10 Stunden**
Pro Portion
16 g E, 29 g F, 1 g KH = 338 kcal (1414 kJ)

Zum Foto auf Seite 36

Kümmelbrötchen

EINFACH

Für 8 Stück:

- *300 g Mehl (Type 550)*
- *30 g frische Hefe*
- *1 Tl Zucker*
- *Salz*
- *1 Tl gemahlener Kümmel*
- *1 Ei (Kl. M)*
- *1 Eigelb (Kl. M)*
- *1 El Schlagsahne*
- *1 El Kümmelsaat*
- *1 Tl Fleur de sel*

1. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker mit 125 ml lauwarmem Wasser verrühren und in die Mulde gießen. Vom Rand her mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. 1½ Tl Salz, gemahlenen Kümmel und Ei zugeben und rasch zu einem Teig kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten gut durchkneten. Teig in einer Schüssel zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten und zu einer Rolle (30 cm Länge) formen. Aus der Rolle 8 gleich große Stücke abschneiden und daraus runde Brötchen formen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, kreuzweise einritzen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Eigelb und Sahne verrühren, Brötchen damit bestreichen, mit Kümmel und Fleur de sel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit **45 Minuten (plus Zeiten zum Gehen)**
Pro Stück
5 g E, 2 g F, 27 g KH = 158 kcal (661 kJ)

Zum Foto auf Seite 36

Böfflamott

EINFACH GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen:

- *180 g Möhren*
- *120 g Staudensellerie*
- *250 g Zwiebeln*
- *2 El Thymianblätter*
- *1 El schwarze Pfefferkörner*
- *1 Tl gemahlener Zimt*
- *1 El Koriandersaat*
- *3 Sternanis*
- *1 Tl Pimentkörner*
- *1 El Wacholderbeeren*
- *2–3 Nelken*
- *3 Lorbeerblätter*
- *1 l Rotwein*
- *2,4 kg Rindfleisch (Bug oder Rose)*
- *6 El Pflanzenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 El Tomatenmark*

Verballhornung?

Wie fast überall in Deutschland haben die Franzosen auch in Bayern ihre Spuren hinterlassen. Und nein, so wirklich beliebt waren die napoleonischen Soldaten nicht. Zwar brachten sie das **Bœuf à la mode** mit nach München, und ja, die Bajuwaren mochten den Braten ganz gern, aber den Namen aussprechen? Niemals! So wurde der Name Böfflamott (manche sagen Bifflamott) kreiert.

- *500 ml Rinderfond*
- *30 g Apfelkraut*
- *1–2 El Speisestärke*

1. Für die Beize Möhren und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Thymian grob hacken. Alle Gewürze bis auf Lorbeer in einem Mörser grob zerdrücken.

2. Rotwein und 1 l Wasser mit Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Thymian, Lorbeer und allen Gewürzen in einen Topf geben und einmal aufkochen. Fleisch in eine Schüssel geben, mit Marinade begießen (das Fleisch muss ganz damit bedeckt sein) und 2–4 Tage mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

3. Fleisch aus der Beize nehmen. Beize durch ein Sieb gießen, Gemüse und Beize auffangen. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten von allen Seiten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Restliches Öl in den Bräter geben, abgetropftes Gemüse und Gewürze zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Fond, 400 ml Beize und 200 ml Wasser ablöschen, Fleisch zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2½–3 Stunden schmoren.

4. Das Fleisch aus dem Fond nehmen. Fleisch in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Backofen warm halten. Den Fond durch ein feines Sieb gießen und entfetten. Fond in einen Topf geben und auf 400 ml einkochen. Das Apfelkraut zugeben. Die Sauce mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden und 2–3 Minuten köcheln lassen. Fleisch aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt Petersilienwurzelpüree (siehe folgendes Rezept).

Zubereitungszeit 4 Stunden (plus Zeit zum Marinieren)
Pro Portion
61 g E, 16 g F, 6 g KH = 442 kcal (1847 kJ)

Zum Foto auf Seite 36

Petersilienwurzelpüree

EINFACH

Für 8 Portionen:
- *300 g Kartoffeln*
- *Salz*
- *800 g Petersilienwurzeln*
- *50 ml Milch*
- *50–100 ml Sahne*
- *20 g Butter*
- *Muskat*

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20 Minuten garen. Petersilienwurzeln putzen, schälen und grob schneiden. Petersilienwurzeln in 1 l kochendem Salzwasser 14–15 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 200 ml Wasser auffangen. Petersilienwurzeln mit dem aufgefangenen Wasser mit dem Schneidstab fein pürieren. Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen, noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Milchmischung nach und nach zu den Kartoffeln geben, bis das Püree cremig ist. Püree kräftig durchrühren. Petersilienwurzelpüree unterheben. Zum Böfflamott servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion
2 g E, 4 g F, 8 g KH = 85 kcal (354 kJ)

Pst, es knistert

Dampfnudeln gehören zu Bayern wie das Oktoberfest. Doch auch in Frankfurt und im Rheinland sind die warmen Hefekugeln eine beliebte Nachspeise. Dampfnudeln verkünden übrigens selbst, wann sie fertig sind: Sie fangen im Topf an zu knistern. Erst kurz danach – niemals zwischendurch – den Deckel heben und die kleinen Köstlichkeiten vorsichtig herausnehmen.

Zum Foto auf Seite 37

Dampfnudeln mit Vanillesauce

EINFACH

Für 4 Portionen:
Dampfnudeln
- *160 ml Milch*
- *70 g Zucker*
- *10 g frische Hefe*
- *250 g Mehl (gesiebt)*
- *1 Ei (Kl. M)*
- *1 Eigelb (Kl. M)*
- *50 g Butter (weich)*
- *Mehl zum Bearbeiten*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *Mohn (geröstet und gemahlen) zum Bestreuen*

Sauce
- *1 Vanilleschote*
- *450 ml Milch*
- *2 El Zucker*
- *Salz*
- *5 g Speisestärke*
- *2 Eigelb (Kl. M)*

1. Für den Teig 60 ml Milch mit 10 g Zucker erwärmen, Hefe darin auflösen. Hefemilch mit Mehl, 40 g Zucker, Ei, Eigelb und Butter mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 90 Minuten gehen lassen.

2. Für die Sauce Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 300 ml Milch mit Zucker, Vanilleschote und -mark und 1 Prise Salz kurz aufkochen, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. Restliche Milch mit Stärke und Eigelb verrühren. Vanillemilch erneut aufkochen. Milch-Eigelb-Mischung unterrühren und bei milder Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Sauce abkühlen lassen.

3. Den Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu einer Rolle formen (35 cm Länge). Aus der Rolle 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer halbrunden Kugel formen. Kugeln zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

4. Restliche Milch mit restlichem Zucker in einen breiten flachen Topf geben. Dampfnudeln mit etwas Abstand zueinander vorsichtig hineingeben. Zugedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 20–22 Minuten dämpfen (siehe Kasten links). Am Topfboden soll sich eine leicht hellbraune Kruste bilden. Dampfnudeln mit einer Palette oder einem Heber vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben und mit Mohn bestreuen. Dazu Vanillesauce und Apfelkompott (siehe folgendes Rezept) servieren.

Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Zeiten zum Gehen)
Pro Portion
17 g E, 25 g F, 90 g KH = 664 kcal (2782 kJ)

Zum Foto auf Seite 37

Apfelkompott mit Holunderblütensirup

EINFACH ■ RAFFINIERT

Für 4 Portionen:
- *1 Zitrone*
- *2 mittelgroße Äpfel (z. B. Boskop)*
- *4 El Holunderblütensirup*

Den Saft aus der Zitrone auspressen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Apfelscheiben mit dem Holunderblütensirup in einen Topf geben und bei milder Hitze offen 25–30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Masse soll eine cremig-feste Konsistenz haben. Apfelkompott zu den Dampfnudeln servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion
0 g E, 0 g F, 20 g KH = 89 kcal (373 kJ)

HERSTELLER
Seite 34 – kleine runde Schale: blohmgumm; weiße Schale: Lambert
Seite 35 – Gläser: Dibbern; Untersetzer: blohmgumm; Stoff: Linea Faro; Löffel: Auerhahn
Seite 36 oben – Teller, Brotschale: Hutschenreuther; Suppenschale: Driade; weißes Schälchen: Hering
Seite 36 unten – Teller: Hering
Seite 37 – Sauciere, Teller: Hutschenreuther
Adressen Seite 128

Charmante Hoch

Die Idee ist so einfach wie ungewöhnlich: Ziegenkäse und Blutwurst als Türmchen serviert

REZEPT: MARION WIELAND · FOTO: STEFAN THURMANN · STYLING: GISELA KOCH

chstapler

erviert Typisch französisch eben

Gremolata mit Petersilie, Knoblauch und Zitrone gibt den Blutwurst-Türmen mit Crottin de Chavignol das Aroma, Vinaigrette mit Apfelessig und Oliven würzt den Chicorée

Blutwurst-Türmchen mit Gremolata und Ziegenkäse

RAFFINIERT EINFACH

Für 4 Portionen:

- *1½ Bund glatte Petersilie*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Biozitrone*
- *10 El Olivenöl*
- *Pfeffer*
- *8 Crottin de Chavignol (Ziegenkäse)*
- *500–600 g Blutwurst (5–6 cm Ø)*
- *Olivenöl zum Bestreichen*
- *4 El Apfelessig*
- *Salz*
- *1 Tl Zucker*
- *50 g schwarze Oliven (mit Stein)*
- *1 mittelgroße Zwiebel*
- *3–4 Chicorée*

1. Für die Gremolata die Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Zitronenschale abreiben und 1 El Zitronensaft auspressen. Beides mit Petersilie, Knoblauch und 1 El Olivenöl mischen und mit Pfeffer würzen. Ziegenkäse waagerecht halbieren. Blutwurst in 16 Scheiben (à 1 cm Dicke) schneiden.

2. Ein Backblech mit 5 El Öl bestreichen. 8 Scheiben Blutwurst daraufsetzen. Die Hälfte der Gremolata darauf verteilen und mit je ½ Ziegenkäse belegen. Restliche Blutwurstscheiben daraufsetzen und mit restlicher Gremolata und restlichem Ziegenkäse belegen. Türmchen mit kleinen Holzspießen feststecken. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten backen.

3. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Zwiebel fein würfeln. Beides in die Vinaigrette geben. Chicorée putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Chicorée längs in 1 cm breite Streifen schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Blutwurst-Türmchen vorsichtig mit einer Palette vom Backblech lösen und je 2 Türmchen auf einen Teller setzen. Holzspieße vorsichtig entfernen. Dazu passen geröstetes Baguette und Cidre.

Zubereitungszeit 1 Stunde
Pro Portion
50 g E, 86 g F, 7 g KH = 1039 kcal (4352 kJ)

HERSTELLER
Rotes Schälchen: Tavola argilla; rotes Set: Hey-Sign
Adressen Seite 128

Die Küche wird grün

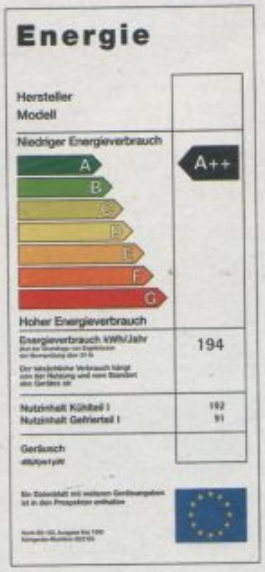
Der Strompreis steigt. Doch was dagegen tun? Sparsame Hausgeräte nutzen und simple Tricks anwenden. Außerdem machen sich Hersteller Gedanken um die Küche der Zukunft. Die soll mit Ressourcen viel nachhaltiger umgehen

TEXT: SABINE ZARLING

Wie sich die Zeiten ändern: Bis vor ein paar Jahren gab noch der Kaufpreis den Ausschlag für einen neuen Geschirrspüler, Herd, Kühl- oder Gefrierschrank. Heute sollen Haushaltsgeräte vor allem energiesparend und umweltfreundlich sein. Und das, obwohl sie in der Anschaffung teurer sind.

Wie können Sie Strom in der Küche sparen? Zum Beispiel durch moderne Geräte. In der Regel lohnt sich ein Neukauf, wenn die Geräte älter als zehn Jahre sind. Ob Ihr Gerät dazu zählt, können Sie im Internet testen (siehe Adressen unten). Eine verlässliche Kaufhilfe bietet das EU-Energieetikett (siehe rechts). Es prangt auf Geschirrspülern, Elektrobacköfen, Kühl- und Gefriergeräten. Dabei hat der Fortschritt das gut zehnjährige Label bereits überlebt. Deutsche Hersteller und Verbraucher wünschen sich präzisere Angaben, doch die EU in Brüssel hat Schwierigkeiten, alle Länder unter ein Etikett zu bekommen. Damit Sie den Verbrauch bewerten können, sind zwei Angaben auf dem Aufkleber unerlässlich: der Energieverbrauch in Kilowattstunden pro Jahr und die Energieeffizienzklasse. Sie gibt an, wie energiesparend ein Gerät ist. Mittlerweile überflüssig ist die Skalierung von A (sparsam) bis G (stromfressend). Es gibt schließlich nur noch Geräte der Klassen A und B. Während bei Geschirrspülern und Backöfen A am effizientesten ist, ist es bei Kühl- und Gefrierschränken A++. 2004 hat man zusätzlich die Klassen A+ und A++ eingeführt. Denn ein auf den ersten Blick sparsamer Kühlschrank der Klasse A verbraucht ein Viertel mehr als ein A+-Gerät und fast doppelt so viel Strom wie ein Kühlschrank der Klasse A++.

Bei Kühl- und Gefrierschränken können Sie am meisten sparen. Die Geräte sind Dauerläufer: Sie kühlen und kühlen und kühlen – Tag und Nacht und das voraussichtlich 14 Jahre lang. Durch bessere Isolierungen und sparsamere Kompressoren verbraucht ein Kühlschrank der Energieklasse A++ heute ungefähr 65 Prozent weniger Energie als ein 15 Jahre altes Gerät. Und wie groß ist der Unterschied im Stromverbrauch verschiedener Energieklassen? Eine Kühl-Gefrierkombination mit 270 l Inhalt der Klasse A++ benötigt Strom für ca. 34 Euro im Jahr. Eines der Klasse B hingegen 89 Euro. Nach 14 Jahren hat das B-Gerät also für fast 800 Euro mehr Strom verbraucht.



An diesem EU-Label kommt kein Hausgerät vorbei, ob Stromfresser oder Energiesparer

Bis vor 20 Jahren war das Spülen per Hand günstiger als mit der Maschine. Damals verbrauchten Geschirrspüler 40 Liter pro Waschgang, heute sind es schlappe acht bis zwölf bei Geräten der Energieklasse A. Beurteilt werden die Geräte nach Energieverbrauch, wie gut sie reinigen und trocknen. Moderne Maschinen erfassen durch Sensoren, wie voll der Spüler beladen, wie schmutzig das Geschirr und wie trübe das Wasser ist. Das spart viel Wasser und Strom. Zudem lassen sich bis zu 60 Prozent Energie mit einem mit Solarwasser gespeisten Geschirrspüler reduzieren. Neu auf dem Markt sind Geräte, die zum Trocknen das energiesparende Mineral Zeolith einsetzen.

Bei Herden lässt sich viel Strom durch Induktion sparen. Bei dieser Technik wird die Wärme direkt am Boden des Kochgeschirrs erzeugt. Deshalb verbrauchen sie nur Energie, wenn der Topf oder die Pfanne auf der Platte steht. Umweltschonend ist das Garen mit Gas: Es ist ungefähr dreimal günstiger als das Kochen mit Strom. Außerdem ist die CO_2-Ausschüttung geringer.

Vergleichen Sie vor dem Kauf von Haushaltsgeräten den Kaufpreis mit dem Energieverbrauch: Das teuerste muss nicht das beste, also das sparsamste sein. ▶

FOTO: PICTURE PRESS

DIE BESTEN WEB-ADRESSEN

www.ecotopten.de
Produktempfehlungen des Öko-Instituts e.V.

www.forum-waschen.de
Spülmaschinenrechner

www.hausgeraete-plus.de
Tipps zum Gerätekauf, Energieverbrauch und EU-Label

www.nachhaltige-produkte.de
Umfassender Strom-Check-Rechner, Verbrauchertipps und Infos zum EU-Label der Verbraucher Initiative e.V.

www.spargeraete.de
Auswahl sparsamer Geräte nach individuellen Wünschen

www.stromeffizienz.de
Stromkostenrechner und umfangreiche Stromspartipps für Haushaltsgeräte und Infos zum EU-Label

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de
Energiespartipps

FOTO: PICTURE PRESS

Spar-Tipps

von Hermann Michael Hell, Energieberater der Verbraucherzentrale Hamburg

- Kühl- und Gefrierschränke sollten möglichst kühl stehen. Nicht neben der Heizung oder dem Herd. Sonneneinstrahlung auf die Geräte meiden. Jedes Grad Außentemperatur weniger spart Energie.
- Kühlschränke regelmäßig abtauen, wenn sich Eisschichten im Inneren bilden. Neue Geräte haben Funktionen, die das Abtauen überflüssig machen.
- Kühlschränke nie lange öffnen, es geht viel Kälte verloren.
- Warme Speisen nie in den Kühlschrank stellen. Das erhöht die Innentemperatur.
- Eiswürfelbereiter in Kühlschränken sind im Trend. Sie brauchen jedoch zusätzlichen Strom.
- Geschirrspüler nur voll beladen anstellen. Programme wählen, die dem Verschmutzungsgrad des Geschirrs entsprechen.
- Geschirr nicht vorspülen, nur Speisereste grob entfernen.
- Bei Ceranfeldern oder Kochplatten Restwärme ausnutzen und den Herd schon vor Garende ausschalten.
- Töpfe mit dem gleichen Durchmesser wie die Kochplatte benutzen. Mit Deckel kochen.
- Garen mit Schnellkochtöpfen spart bis zu 50 Prozent Energie und Zeit.
- Garen mit Umluft spart etwa 20 Prozent Strom.
- Mikrowellengeräte sind besonders sparsam, wenn kleine Portionen erhitzt werden.
- Wasserkocher sparen beim Erhitzen von Wasser die meiste Energie. Es wird gleich die richtige Menge Wasser erhitzt. Das ist auch preiswerter als das Wasser per Induktion oder auf Herdplatten zum Kochen zu bringen.
- Der Eierkocher ist das sparsamste Gerät zum Eierkochen. Es lohnt sich gerade beim Garen von nur einem Ei.
- Bei Kaffeemaschinen den Kaffee nicht auf der Warmhalteplatte heiß halten. Besser den Kaffee in Thermoskannen umfüllen oder erneut frisch kochen.
- Beim Kauf von Kaffeevollautomaten darauf achten, ob das Gerät eine stromfressende Stand-by-Funktion hat oder ob der Stand-by-Verlust nur gering ist.
- Leistungsstarke Küchenmaschinen oder Standmixer schlagen beim Stromverbrauch nicht besonders zu Buche, weil sie jeweils nur kurz genutzt werden.

Ein grünes Projekt

Viele Hersteller von Hausgeräten suchen nach umweltfreundlichen Lösungen. Bauknecht ist Vorreiter mit der „Greenkitchen". Welche Idee dahintersteckt, erzählt Marketingleiter Marten van der Mei

Küche der Zukunft: Viele Geräte greifen ineinander. Der Adaptionsbackofen passt sich dem Braten an, Kochwasser wird exakt dosiert, Abwaschwasser recycelt

»essen & trinken«: Die meisten Hausgeräte von heute sind bereits energiesparend. Warum entwickeln Sie die „Greenkitchen"?

Marten van der Mei, Marketing Director Germanic Region, Bauknecht Hausgeräte GmbH: Unsere Ressourcen werden weltweit knapper. Das Zukunftsmodell „Greenkitchen" zeigt Möglichkeiten, wie zukünftig weitere Energiesparpotenziale realisiert werden können, sodass im Jahr 2012 eine Küche bis zu 50 Prozent weniger Energie verbraucht als bisher.

Was steckt hinter „Greenkitchen"?

„Greenkitchen" ist ein Projekt zur Küche der Zukunft, für den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Moderne Hausgeräte werden in ein Eco-System integriert, um den Verbrauch zu optimieren und wertvolle Ressourcen wie Wasser und Wärme zu recyceln. In Kombination mit dem bewussten Verhalten der Verbraucher können so bis zu 50 Prozent der Energie und bis zu 70 Prozent der Energiekosten eingespart werden.

Wie setzt sich die „Greenkitchen" zusammen?

Das Eco-System der „Greenkitchen" besteht aus elf Geräten. Dazu zählen Adaptionsbackofen, Sensorhaube, Herbarium, Klimazonen, Schubladenkühler, Schubladengeschirrspüler, Spülbecken, Salatdusche, Wasserspender, „H2O Optimum Garer" und ein Freestyle-Kochfeld. Diese Module vereinen drei Ansprüche: Adapt (anpassen), Reduce (reduzieren), Recycle (wiederverwerten).

Was bedeuten diese Begriffe?

Zu „Adapt" zählen Geräte, die sich flexibel anpassen, wie zum Beispiel der Adaptionsbackofen, bei dem der Garraum je nach Bedarf an das Volumen des jeweiligen Gerichtes angepasst werden kann. Zu „Reduce" gehören Geräte, die unkompliziert, aber effizient Ressourcen wie Wasser und Wärme einsparen, wie zum Beispiel der „H2O Optimum Garer". Er erkennt über Sensoren das Gewicht bzw. die Menge des Lebensmittels, zum Beispiel Pasta, und regelt die optimale Wassermenge zum Kochen des Gerichts. Bei „Recycle" sind Geräte gemeint, die Ressourcen wie Wärme und Wasser effizient wiederverwerten. Zum Beispiel ein intelligentes Filtersystem unter der Spüle, das sauberes Wasser von verschmutztem trennt und in einen speziellen Tank zur Wiederverwendung sammelt, beispielsweise für die erste Beseitigung von Essensresten des Geschirrs im Geschirrspüler.

Funktioniert die Küche auch, wenn man nicht alle Module haben möchte?

Ja. Das Modul-Konzept und somit die Abstimmung auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden ist unserer Meinung nach eine weitere Erfolgskomponente. Das komplette Einsparpotenzial kann jedoch nur in der Gesamtheit realisiert werden.

Ab wann kann man die „Greenkitchen" kaufen?

Bereits 2010 werden Geräte aus dem Eco-System der „Greenkitchen" erhältlich sein. Das komplette Eco-System wird ab 2012 zur Verfügung stehen.

Und was wird sie kosten?

Diese Küche ist ein Beitrag zum Umweltschutz. Deshalb darf sie nicht einer einkommensstarken Elite vorbehalten sein. Die Kosten für das Eco-System der „Greenkitchen" werden mit denen einer traditionellen Küche in der heutigen Zeit vergleichbar sein.

FOTO: PR

GESUND

Wie Sie vegetarische Gäste bewirten und wo Sie hin müssen

One apple a day ...

... keeps the doctor away. Leider nicht bei jedem, ganz im Gegenteil. Rund 30 Prozent der Bevölkerung leiden unter **Fructosemalabsorption.** Heißt: Sie können Fruchtzucker nur ungenügend verstoffwechseln, weil das Transportsystem im Körper gestört ist. Die Folge sind Turbulenzen in Bauch und Darm. Nicht zu verwechseln mit der angeborenen, eher seltenen **Fructoseintoleranz.** Den Betroffenen fehlt das Enzym zum Fructoseabbau, sie müssen lebenslang auf Fruchtzucker verzichten. Ein Atemtest beim Arzt bringt rasch Gewissheit. Bei der Fructosemalabsorption genügt es häufig, nach anfänglicher Abstinenz fructosearm zu essen. Fruchtzucker ist ein natürlicher Bestandteil von Obst und Gemüse; reich sind u. a. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Möhren und Kohl. Fructose befindet sich außerdem in Honig, Fruchtsaft, -joghurt, Marmelade, Süßwaren und Limos. Ein Trick hilft: Glucose (Traubenzucker) regt die Aktivität des Transports an. Daher Desserts, Kuchen und Obst mit Traubenzucker süßen. Wichtig: Sorbit meiden, er vermindert die Fructoseaufnahme zusätzlich! Mehr dazu in:

„Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption" DGE-Ratgeber, 3,50 Euro www.dge-medienservice.de

„Fruktosearm genießen" 100 Rezepte und praktische Infos, Kamp/Schäfer, Gräfe und Unzer, 128 S., 12,90 Euro

„Fructose-Intoleranz" sowie „Richtig einkaufen", beide T. Schleip, Trias, 101 bzw. 105 S. 14,95 bzw. 8,95 Euro

Waren Imker bislang auf sortenreine Honige stolz, geht der Trend nun zum Regionalen – und das ist unvergleichbar spannender: So sammeln Bienen z. B. im **Naturpark Hochtaunus** Honig aus Mischwäldern und von hessischen Streuobstwiesen oder im **Hunsrück** von wilden Orchideen. Honig aus **Mecklenburg-Vorpommern** oder **Schleswig-Holstein** ist durch Rapsblüten geprägt, der aus dem **Alten Land** bei Hamburg durch den Mix aus Kirsch- und Apfelblüten und der herbe aus dem **Schwarzwald** durch Tannen. (350 g, ca. 6 Euro **www.breitsamer.de**)

FOTO: PR

Sterneküche für alle

„10 wunderbare Menüs von Sternekoch Björn Freitag". Der Untertitel verrät viel über dieses ungewöhnliche Kochbuch – aber längst nicht alles. Denn Freitag hat nicht nur raffinierte, in sich stimmige Drei-Gänge-Menüs kreiert, sondern auch an die Genießer und Gastgeber gedacht, die Vegetarier oder Allergiker am Tisch haben. So hält jedes Gericht fleischlose, gluten- und lactosefreie Varianten parat. Und: Auf der Verlags-Website können Sie den Einkaufszettel für die jeweilige Gästezahl berechnen.

„Freitag in Deutschland", Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 39,90 Euro

Für den Terminkalender

Wer hätte beim Besuch der ersten, sehr alternativ wirkenden Ökomesse gedacht, dass sich daraus einmal eine internationale, noch dazu die größte Biomesse der Welt entwickeln würde? In diesem Jahr öffnet die **BioFach** zum 20sten Mal ihre Pforten. 2900 Aussteller präsentieren ihre Ware: neben Kosmetik und Mode vor allem Lebensmittel, Feinkost und Wein. Im Focus steht diesmal **Dänemark** mit zahlreichen interessanten Ökoprodukten, als Vorreiter für Windenergie und mit eifrigen Bio-Verbrauchern.

19. bis 22. Februar in **Nürnberg**
Alle Infos unter **www.biofach.de**

BioFach 2009

Unter der Haube

Auf jeden Topf passt ein Deckel – auf jedes Gemüse auch. Denn nichts schützt die Aromen besser. Und unsere vier Hüte setzen mit ihrer eigenen Würze sogar noch einen drauf

REZEPTE: JÜRGEN BÜNGENER • FOTOS: JANNE PETERS • STYLING: MIRIAM GEYER

Rote-Bete-Crumble

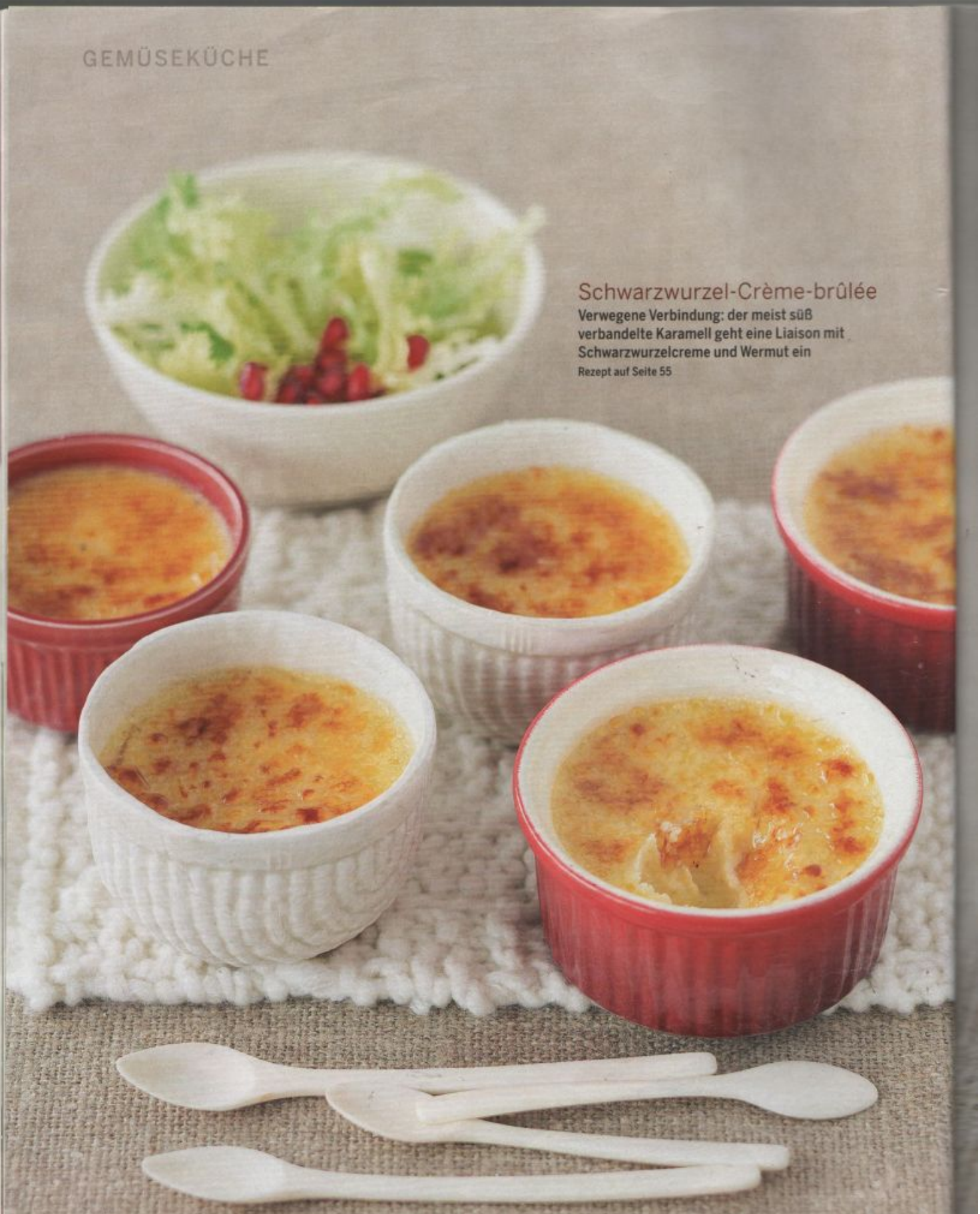
Beziehung mit Esprit: Buttrige Ingwer-Orangen-Streusel krönen Fenchel und Rote Bete in Mandelöl-Chardonnay-Vinaigrette

Rezept auf Seite 54

Gefüllte Sellerieknolle

Ungewöhnliche Partner: Apfelspalten verleihen dem deftigen Kartoffel-Gröstl Frucht und Saftigkeit. Frisch dazu: Schmand mit Brunnenkresse

Rezept ab Seite 54



Schwarzwurzel-Crème-brûlée

Verwegene Verbindung: der meist süß verbandelte Karamell geht eine Liaison mit Schwarzwurzelcreme und Wermut ein

Rezept auf Seite 55

Aparte Paare

Rosenkohlsuppe mit Currysahne

Gegensätze ziehen sich an: Madrascurry schärft die Sahnecreme über der milden Rosenkohlsuppe. Unter dem Grill bräunt das Häubchen zart nach

Rezept auf Seite 55

Viel Spaß mit Ihren Zimmerpflanzen

www.flora-garten.de

AB 22.01.2009 IM HANDEL.

Bestell-Coupon

Ja, ich möchte FLORA Garten Special „Zimmerpflanzen" bestellen!

Zum Preis von nur € 4,50 pro Stück, zzgl. € 1,80 Versandkosten je Sendung. Fon (01805) 86 18 000 (€ 0,14/Min.), Fax (01805) 86 18 002 (€ 0,14/Min.), E-Mail: service@guj.com oder unter www.flora-garten.de

Stückzahl ___ Artikel-Nr.: 70100014

Bitte leisten Sie keine Vorauszahlung, sondern warten Sie die Rechnung ab. Bestellungen aus dem Ausland nur gegen Zahlung per Kreditkarte zzgl. Versandkosten je Sendung. Coupon ausschneiden und abschicken an: Flora Garten - Kunden-Service, 20080 Hamburg

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

Zum Foto auf Seite 50

Rote-Bete-Crumble mit Fenchel

EINFACH VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- *600 g Rote Bete*
- *1 Lorbeerblatt*
- *Salz*
- *2 Fenchelknollen (à 400 g)*
- *5 El Olivenöl*
- *Pfeffer*
- *4 El Chardonnay-Essig (ersatzweise Weißweinessig)*
- *4 El Mandelöl (ersatzweise Haselnussöl)*
- *1 Bioorange*
- *60 g Soft-Ingwer (Beutel)*
- *130 g Mehl*
- *40 g Zucker*
- *50 g Butter (kalt)*

1. Die Rote Bete putzen und mit dem Lorbeerblatt in reichlich kochendem Salzwasser in 45–60 Minuten gar kochen.

2. Inzwischen Fenchel putzen. Fenchelgrün abzupfen und beiseitestellen. Knollen halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3. Rote Bete abgießen, etwas abkühlen lassen. Essig und Mandelöl in einer Schale verrühren. Dann die Rote Bete schälen und in ca. 2 cm dicke Spalten in die Vinaigrette schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Ingwer-Orangen-Streusel die Orangenschale fein abreiben. Ingwer in einer Küchenmaschine mit dem Schneidemesser fein hacken. Orangenschale, Mehl, Zucker und 1–1½ Tl Salz zugeben und kurz mischen. Butter nach und nach in kleinen Stücken zugeben und mixen, bis etwa erbsengroße Streusel entstehen (alternativ die Zutaten in einer Schüssel mit den Händen zu Streuseln reiben).

5. Fenchel und Rote Bete in eine Gratinform (30 x 20 cm) füllen. Streuselmasse darübergeben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 30–35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Mit dem beiseitegestellten Fenchelgrün garniert servieren.

Zubereitungszeit 2 Stunden
Pro Portion
9 g E, 34 g F, 57 g KH = 578 kcal (2415 kJ)

Zum Foto auf Seite 51

Gefüllte Sellerieknolle mit Kartoffel-Gröstl

EINFACH VEGETARISCH

Für 4 Portionen:

- *2 Sellerieknollen (à 800 g)*
- *7 El Rapsöl*
- *250 g festkochende Kartoffeln*
- *Salz*
- *½ Tl Kümmelsaat*
- *100 g Zwiebeln*
- *1 kleine rote Pfefferschote*
- *4 Stiele Thymian*
- *2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)*
- *2–3 El Zitronensaft*
- *1 Bund Brunnenkresse (100 g)*
- *250 g Schmand*
- *Pfeffer*

1. Sellerieknollen sorgfältig waschen. Am Blattansatz und im Wurzelbereich jeweils eine flache Scheibe abschneiden, sodass die Knollen stehen. Sellerieknollen waagerecht halbieren. Die großen Schnittflächen mit 2 El Rapsöl bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 70 Minuten backen.

2. Inzwischen die ungeschälten Kartoffeln in reichlich Salzwasser mit der Kümmelsaat in 20–25 Minuten gar kochen. Abgießen, gut abdämpfen und abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln pellen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

3. Zwiebel in ½ cm breite Spalten schneiden. Pfefferschote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Äpfel vierteln, entkernen und in 2–3 mm dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

4. Für den Brunnenkresse-Dip die Blätter der Brunnenkresse von den Stielen schneiden, gründlich waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Blätter und Schmand in ein schmales hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale füllen und kalt stellen.

5. Die gegarten Selleriehälften mit einem Esslöffel bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand aushöhlen. Die ausgelösten Sellerie-stücke in 2 cm große Stücke schneiden. Die ausgehöhlten Sellerieknollen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) im Ofen warm halten.

6. Das restliche Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Sellerie-stücke darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Dann die Kartoffeln, Zwiebeln und Pfefferschote zugeben und weitere 3–4 Minuten goldbraun braten. Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die vier Selleriehälften damit füllen. Mit den Apfelspalten dachziegelartig abdecken. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 4–6 Minuten überbacken, bis die Apfelspalten weich und leicht braun sind. Die Sellerieknollen mit dem Brunnenkresse-Dip servieren.

Zubereitungszeit 1:30 Stunden
Pro Portion
8 g E, 33 g F, 29 g KH = 459 kcal (1920 kJ)

HERSTELLER
Seite 50 – Schale: Petra Fischer
Seite 51 – Teller: Villeroy & Boch
Seite 52 – rote Schälchen: Küchenprofi;
Salatschüssel: Villeroy & Boch
Seite 53 – Glas: Schott Jena
Adressen Seite 128

Zum Foto auf Seite 52

Schwarzwurzel-Crème-brûlée

RAFFINIERT VEGETARISCH

Für 6 Portionen:
- *800 g Schwarzwurzeln*
- *Saft von 1 Zitrone* • *Salz*
- *1 Zwiebel* • *50 g Butter*
- *100 ml Weißwein*
- *250 ml Schlagsahne*
- *Pfeffer*
- *Muskat*
- *2–3 El trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)*
- *5 Eigelb (Kl. M)*
- *6 Tl Zucker*

1. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten und schälen. Enden abschneiden und die Stangen in ½ cm dicke Stücke schneiden. Sofort in 1 Liter Wasser mit Zitronensaft legen (mit Gummihandschuhen arbeiten, weil die Stangen stark färben). Schwarzwurzeln abgießen und im kochenden Salzwasser 2–3 Minuten kochen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten. Schwarzwurzeln zugeben, mit Weißwein und Sahne auffüllen und bei milder Hitze zugedeckt in 10–15 Minuten weich garen.

2. Schwarzwurzeln in einem Küchenmixer sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Wermut abschmecken. Durch ein feines Küchensieb streichen und etwas abkühlen lassen. Dann Eigelb mit dem Schneebesen gut unterrühren. Mischung in 6 feuerfeste Förmchen (à 140 ml Inhalt) füllen und in eine Saftpfanne stellen. So viel heißes Wasser in die Saftpfanne gießen, dass die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Crème im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten in 60–70 Minuten fest werden lassen. Aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

3. Die lauwarme Crème gleichmäßig mit jeweils ½–1 Tl Zucker bestreuen und mit einer Lötlampe goldbraun abflämmen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert. Sobald der Karamell abgekühlt ist, bildet er eine knusprige Schicht. Sofort servieren, damit sie nicht aufweicht. Dazu passt ein Blattsalat mit Granatapfelkernen.

Zubereitungszeit 2 Stunden (plus Kühlzeit)
Pro Portion
5 g E, 25 g F, 6 g KH = 297 kcal (1247 kJ)

Zum Foto auf Seite 53

Rosenkohlsuppe mit Curry-Sahnehaube

RAFFINIERT VEGETARISCH

Für 4 Portionen:
- *350 g Rosenkohl*
- *1 Zwiebel* • *10 g Butter*
- *500 ml Gemüsefond*
- *300 ml Schlagsahne*
- *Salz* • *Pfeffer* • *Muskat*
- *1–2 El Zitronensaft*
- *2–3 Tl Madras-Currypulver*
- *2 Eigelb (Kl. M)*

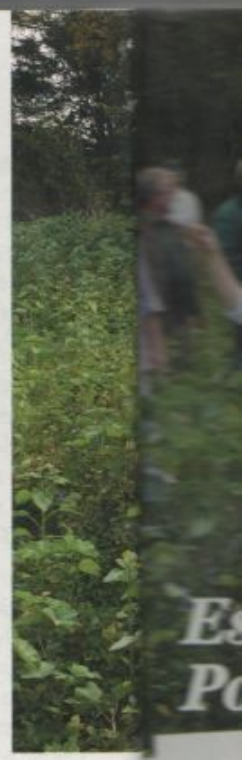
1. Rosenkohl putzen und halbieren. Zwiebel in Würfel schneiden und in der heißen Butter in einem Topf glasig dünsten. Rosenkohl, Fond und 100 ml Sahne zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

2. Für die Sahnehaube die restliche Sahne steif schlagen. Curry mit dem Eigelb glatt rühren und unter die Sahne heben. Suppe in 4 ofenfeste Gläser füllen, Currysahne darauf verteilen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben hellbraun überbacken. Sofort servieren.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion
7 g E, 28 g F, 6 g KH = 309 kcal (1295 kJ)

AKTUELL

Neues und Kurioses aus der Welt der Kulinarik



Ein gutes Werk

Als 2004 die spanische Bäckerei die Produktion der traditionellen Butterwaffeln namens Neules, Vanos und Cubanos einstellte, übernahm eine Behindertenwerkstatt die sechs Waffeleisen. Ergebnis: Das knusprige Gebäck schmeckt gut wie eh und je, duftet himmlisch nach Vanille und ist originell verpackt (150 g, 6,50 Euro). **Tel. 0 76 64/9 79 80**
www.vincent-becker.de

Alles zum **Nachschlagen** – immer wieder

Das Schwergewicht Knapp neun Pfund geballtes Wissen um Kochkunst, Küche, Esskultur: Erstmals ist das gewichtigste Kompendium für Köche und Gern-Esser auf Deutsch erschienen. 4000 Einträge von Aal bis Zwergorange, auch Kumquat genannt, erzählen alles über Lebensmittel, aber auch Rezepte, Köche oder Zubereitungsarten.
„Der große Larousse gastronomique", Christian Verlag
992 Seiten, bis 1. Juni 99 Euro, dann 128 Euro

Das Persönliche Über 200 Destillerien besuchte Autor Peter Hofmann. Solche in den klassischen Whisky-Ländern, aber auch welche in Japan. Fotos, Karten, Illustrationen, dazu amüsant erzählte Geschichten über die oft skurrilen Whisky-Macher, Steckbriefe zu Abfüllungen und erläuterte Fachbegriffe machen das Buch zu einem wichtigen Nachschlageband.
Peter Hofmann: „Whisky. Die Enzyklopädie"
AT Verlag, 650 Seiten, 78 Euro

Das Praktische Ein Rundumschlag zu Einkauf, Lagerung, Konservierung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Die reich bebilderten Seiten machen Lust aufs Nachkochen der exquisiten Gerichte, z. B. Jakobsmuschel in Rauke-Tomate.
„Küchenpraxis", Teubner
608 Seiten, 99,90 Euro

Das Feine Alles, was Klasse hat in der Gourmet-Welt, erklären die Autoren fundiert und wissensreich. Wo wachsen die besten Datteln? In Hajar. Wer macht die beste Pasta? Carlo und Carla Latini. Wo kauft man in Wien ein? Bei Meinl. Wer dieses Buch hat, kann mitreden.
Florian und Thomas Fischer-Fabian: „Die Gourmet-Bibel", Mosaik
352 Seiten, 24,95 Euro

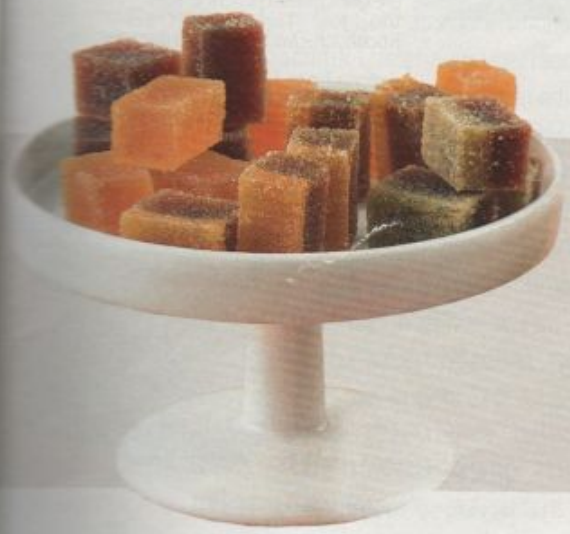
FOTOS: MATTHIAS HAUPT (3), MELANIE DREYSSE (4), PR (1)

Hofladen de luxe: Besucher des „LandWert Hofs Stahlbrode" können in lichtdurchflutetem Ambiente Fleisch, Schinken und mehr einkaufen. Und auf zwei Etagen entspannt speisen – vom Frühstück über einen Imbiss mit Stahlbroder Wurstplatte bis hin zum deftigen Ochsenkotelett mit Wildkräutern

Es grünt so grün, wenn Pommerns Blüten blühen

Vorn die Ostsee mit der Insel Rügen, hinten Bullenweiden und drum herum ganz viel Gegend – der „LandWert Hof Stahlbrode" zwischen Greifswald und Stralsund ist ein mutiges kulinarisches Großprojekt mitten im Grünen. Landwirte, Metzger, Unternehmer, Köche, Brauer und Gastronomen haben sich zusammengeschlossen, auch die Macher der Wildkräutergärtnerei „Essbare Landschaften" sind dorthin umgesiedelt. Das Ziel: alle vor Ort hergestellten Produkte wie Brot, gereifte Würste, Käse, Fleisch, Gemüse, Bier und Edelbrände gemeinsam vermarkten. Und zwar in bester Bioqualität und nach dem Motto „Aus der Region, für die Region". Inspiriert von Karl Ludwig Schweisfurth und seinen „Hermannsdorfer Werkstätten" in Bayern soll der Hof eine Art kulinarisches Gesamtkunstwerk werden. Artgerechte Rinder- und Schweinehaltung auf Weiden und in Offenställen, Warmschlachterei und Erdreifekeller für Würste und Schinken, Gastronomie und eine Kochschule (auch für Kinder) gibt es schon, weitere Projekte wie ein Schulbauernhof sind im Aufbau.

LandWert Hof, Lange-Hof 31, 18519 Stahlbrode
Tel. 03 83 28/6 51 11 03, www.landwerthof.de
(geöffnet nur Fr–So, Zeiten telefonisch erfragen)



Gelee mit Suchtfaktor

Geleefrüchte sind wieder angesagt. Die besten derzeit nach Redaktionsmeinung: Bio-Pocketgelly aus Trausners Genuss Werkstatt, darunter Kombinationen wie Kaffee/Orange, Mandarine/Limette, Erdbeer/Vanille oder Jasmintee/Matcha. So viel sei verraten: Die Früchte haben das Ende des Fototermins nicht mehr erlebt.

Je 75 g, 3,90 Euro, Tel. 0 76 64/9 79 80, www.vincent-becker.de

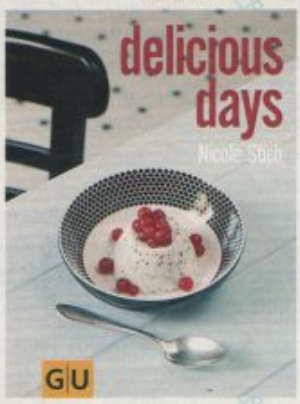
FOTOS: MATTHIAS HAUPT (3), MELANIE DREYSSE (4), PR (1)

Von den *Weltmeeren* zum Picknick

Sie knatterten im Wind und überstanden manchen Schauer: Die Segel von kleinen und großen Schiffen, die ihren zweiten Auftritt an Land fristen – als robuste Tragetasche. Jedes Modell ist ein Unikat und ein Hingucker sowieso (360°-Segeltuchtasche, Modell „Picnic", ca. 55 Euro).
www.kleinundmore.de

Das Blog-Buch

Nicole Stich suchte im Internet „nur mal nach einem Rezept", da stolperte sie über Food-Blogs und war so fasziniert, dass die Designerin selbst einen startete. Ihre Site www.deliciousdays.com – ein Mix aus ästhetischer Fotografie, einfachen, aber genialen Rezepten und fesselnder Schreibe – ist so beliebt, dass der Blog vom „TIME" Magazine zu einer der 50 coolsten Websites weltweit gekürt wurde. Mit „delicious days" veröffentlicht die Münchnerin nun ihr erstes Kochbuch. Das Projekt, bei dem die Autorin Texte, Fotos und Gestaltung lieferte, vereint Eleganz mit einer kompromisslosen Liebe zum Detail. **Gräfe und Unzer**
216 Seiten, 19,90 Euro



Scharf!

Schneller geht's nicht: Messerspitze nach unten, zweimal durchziehen, Spitze nach oben, zweimal durchziehen – fertig. Wellenschliff kann das Schärfewunder auch. Unsere Köche waren begeistert (ca. 95 Euro)!
www.vulkanus-company.com oder www.primestylemarketing.de

13. April: Bis zu diesem Tag läuft die Ausstellung „Zu Gast – 4000 Jahre Gastgewerbe" im Deutschen Klingenmuseum in Solingen. Alles über Kneipenbordelle, Trinkhumpen, Fastfood-Restaurants. www. klingenmuseum.de

Residieren beim Drei-Sterne-Koch

Juan Amador, bekannt für extravagante Küche, hat ein nicht minder spektakuläres Domizil für zahlungskräftige Gäste eröffnet. Das „001-001" in einem umgebauten Penthouse über dem Atelier des Avantgardekochs besteht aus einer einzigen Suite. Aber die hat es in sich: edle Materialien, kühne Farben, großzügiger Grundriss, Dachterrasse mit Blick über die Frankfurter Skyline, Plastiken von Jörg Immendorf. Und vor der Tür ein Maserati Quattroporte mit Chauffeur, der die Gäste in eines von Amadors Restaurants bringt. **650 Euro pro Nacht. Buchungen unter www.amador-suite.de**

Lassen Sie sich überraschen

Im Restaurant „Momofuku Ko" gibt's keine Karte – New Yorks neuer Koch-Star David Chang entscheidet, was auf den Tisch kommt: spannende amerikanische Küche mit dem typischen ethnischen Crossover. Die Reservierung für ein, zwei oder vier Personen läuft übers Internet: Wer zuerst clickt, hat den Platz. Das dreistündige Mittagsmenü kostet ca. 160 Dollar, das zweistündige Abendmenü gibt's für 100 Dollar. Bezahlt wird im Voraus. http://momofuku.com

Schwarzes **Gold**

Gelb war gestern: Der Senf aus Österreichs Traditionsmanufaktur Lustenauer überrascht durch Kontrastfarbe und den ungewöhnlichen edlen Geschmack. Aktivkohle schwärzt die süßliche Mischung aus feinen Senfkörnern, Traubenkernöl, Apfelmost und Balsamessig von Gölles. „Schwarzes Gold" schmeckt vorzüglich zu Weißwurst, Weich- und Hartkäse. Und selbst „Gelb" hat es hier in sich: Chili- und Krensenf (190 g, 7,80 Euro).

Tel. 0 76 64/9 79 80
www.vincent-becker.de

Fühlbar gut

Diese Behältnisse profan Glasdosen zu nennen, kommt einer Beleidigung gleich. Ihr Entwurf stammt vom Designer Sebastian Conran und der ist der Meinung: gut aussehen allein reicht nicht, Alltagsgegenstände brauchen Emotion. So hat er die schlanken Behältnisse mit Edelstahldeckel organisch gestaltet, was einen fühlbaren Effekt hat. Mit den beidseitigen Einbuchtungen liegen sie perfekt in der Hand. Für einen dichten Verschluss sorgt Silikon.
Linie iCon: 0,5 Liter, ca. 18 Euro
1 Liter, ca. 20 Euro, 1,5 Liter, ca. 23 Euro
www.leonardo.de

KÜCHEN-UNI MIT PROFESSOR DR. THOMAS VILGIS

Würzen wie geschmiert

Wer heute als Hobbykoch etwas auf sich hält, verwendet aromatisierte Öle. Die kann man für teures Geld im Laden kaufen – oder selbst herstellen. Der Professor zeigt Ihnen, wie es geht

Vorbei die Zeiten, da man sich auf einfache Salat- und Bratöle beschränkte. Heute schwärmt die kulinarische Welt von aromatisierten Ölen, deren Spektrum von Vanille- über Zitrus- bis hin zu Kaffee-Öl reicht. So manch Genießer mag sich fragen, was es mit diesen Substanzen auf sich hat, ob er sie selbst herstellen kann und welche Aromen am besten funktionieren. Anlass genug, sich mit der Physik der Löslichkeit zu befassen.

Wir starten mit Kurkuma-Öl. Kurkuma, auch treffend als Gelbwurz bezeichnet, ist ein in Asien weit verbreitetes Gewürz, das auch gern als Färbemittel für die kräftig gelben Dals der indischen Küche und viele andere Speisen eingesetzt wird. Eine kleine Menge genügt, schon leuchtet das Gericht gelb. Also liegt es nahe, den Farbstoff von Kurkuma zu extrahieren. Wir machen zwei Experimente, mit Wasser und mit Öl, den beiden Erzfeinden in der Küche. Wir verrühren etwas Kurkuma mit Wasser, erwärmen es auf 70 Grad und warten. Diese Methode überzeugt nicht wirklich: Das leuchtend gelbe Gewürz setzt sich ab, das Wasser wird bestenfalls gelblich-trüb. Ganz anders beim Öl: Wir erwärmen 100 ml neutrales Öl mit einer Prise Kurkuma auf 65 Grad. Schnell färbt es sich gelblich, und beim Schnuppern steigt ein deutlicher Kurkumaduft in die Nase. Was schließen wir daraus? Die Farb- und Duftstoffe von Kurkuma lösen sich in Öl deutlich besser als in Wasser.

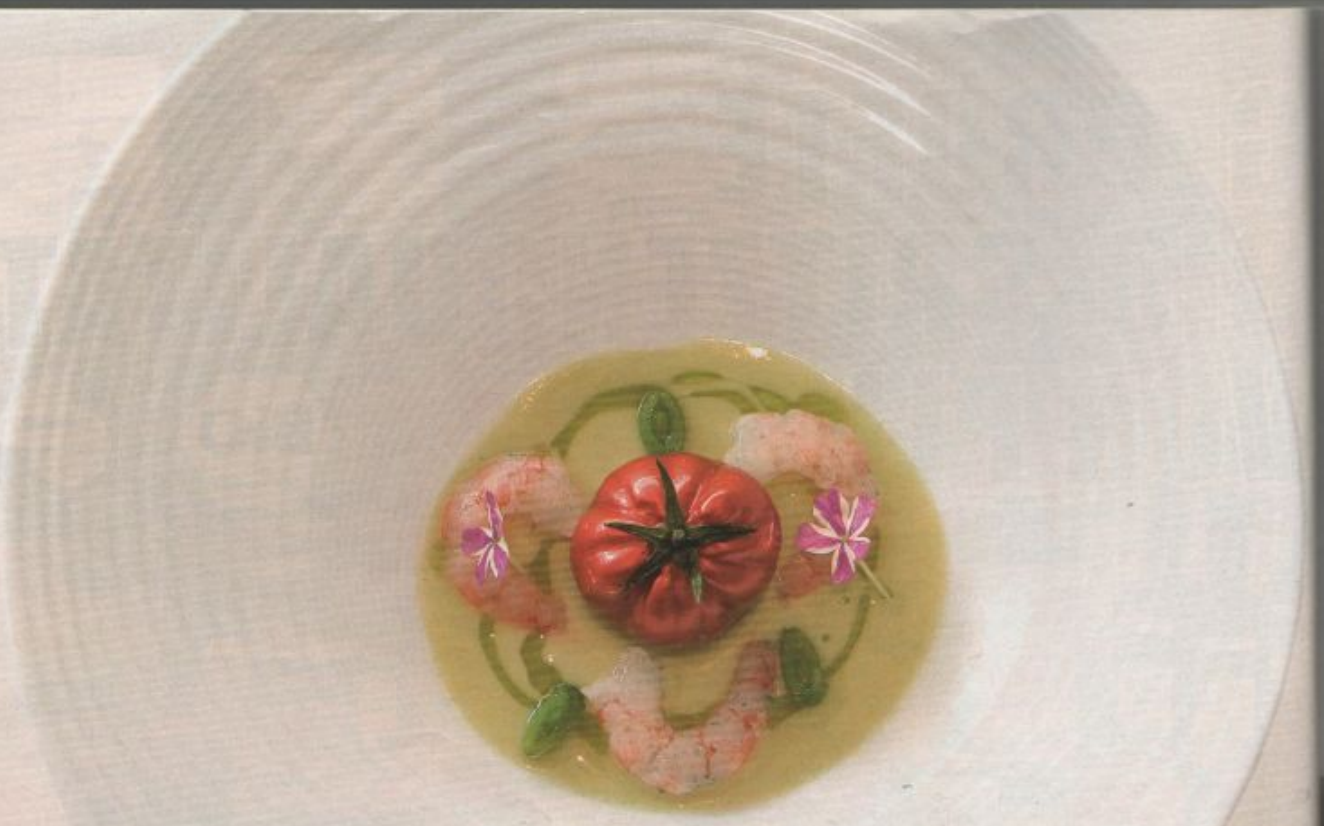
Nach dieser Erkenntnis schreiten wir zum nächsten Experiment, dem Kaffee-Öl. Beim Kaffee ist es genau umgekehrt: Während das morgendliche Heißgetränk wunderbar duftet, ist das Kaffeeöl im Duft verhaltener. Andererseits verflüchtigen sich im aufgebrühten Kaffee viele Aromen in die Küche, weil sie Wasser nicht mögen. Im Öl jedoch lassen sie sich einfangen. Für das Kaffeeöl geben wir einen Teelöffel frisch gemahlenen Kaffee in 100 ml Erdnuss-Öl (es kann auch Olivenöl sein, das ist aber wegen Eigengeschmack weniger geeignet) und erwärmen es auf etwa 65 Grad. Das Öl verfärbt sich, denn viele der Röststoffe des Kaffees lösen sich in Fett. Mit etwas Kaffee-Öl – vor Gebrauch durch ein Sieb geben – lassen sich daher sehr einfach Röstaromen an Speisen bringen, die nie höheren Temperaturen ausgesetzt waren.

Unsere aromatisierten Öle sind also immer von fettlöslichen Molekülen durchsetzt. Dieses Phänomen ist uns wahrscheinlich am vertrautesten vom scharfen Chili-Öl, das, meist auf Olivenölbasis, raue Mengen des Capsaicins aus der Chilischote aufnimmt und löst. Daher ist es kein Wunder, dass auch Vanillin, in molekularer Hinsicht ein enger Verwandter des Capsaicins, sich in Ölen löst, die auf diese Weise wunderbare Vanilledüfte einfangen.

Stets müssen die molekularen Eigenschaften zusammenpassen, damit derartige Experimente problemlos gelingen. Hin und wieder gut zu wissen, denn der Versuch, zum Beispiel rotes Safranöl herzustellen, misslingt: der Farbstoff Crocin ist ausschließlich wasserlöslich. Noch ein Wort zur Extraktionstemperatur: Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sollten auch beim Aromatisieren nicht zu stark erwärmt werden.

Und wozu verwenden wir das Kurkuma-Öl aus unserem Experiment? Zum Anbraten natürlich nicht, denn Hitze würde Duft und Farbe nicht guttun. Wir gießen es über warmes Gemüse oder bepinseln damit gedämpftes Fischfilet – nur zwei von vielen Einsatzmöglichkeiten, die Sie am besten selbst ausprobieren.

ILLUSTRATION: LARS WINSEL



Tomate im **Space-lab**

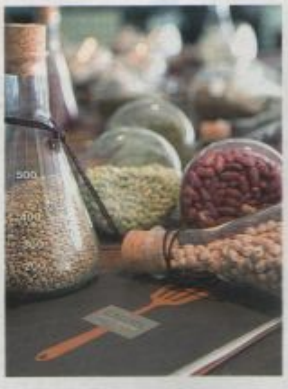
Die Tradition der andalusischen Gemüseküche pflegen und zugleich mit flüssigem Stickstoff jonglieren – genau das, was Dani García aus Marbella macht. Im Februar im „Ikarus"

ROLAND TRETTLS BESUCH IN MARBELLA AUFGEZEICHNET VON: CHRISTOPH SCHULTE · FOTOS: RED BULL PHOTOFILES/JESUS CHACON

Komme Dani García bloß keiner mit dem Wort „molekular". Das klingt für den 33-jährigen Andalusier nach Künstlichkeit und Chemie – und das ist das Gegenteil von dem, was der Chefkoch des „Restaurante Calima" in Marbella will. Nein, Dani García versteht sich als lokalpatriotischer Traditionalist. Gleichzeitig gilt der gastfreundliche Südspanier als der große Spezialist unter den Avantgarde-Köchen, wenn es um flüssigen Stickstoff in der Küche geht. Klar, dass den Gast in diesem Spannungsfeld jede Menge Überraschungen erwarten.

Fangen wir mit dem Raum an. Dani hat die schönste Küche, die ich je gesehen habe. Als Teil des frisch aufgemöbelten „Hotel Gran Melía Don Pepe", direkt am Meer gelegen, ist Garcías Arbeitsplatz ein von allen Seiten einsehbarer Glaskubus, der einen sensationellen Blick auf Strand, Meer und Palmen bietet. Also, wenn schon Arbeit statt Strandurlaub, dann bitte hier. Noch besser allerdings wäre es, im sehr geschmackvoll eingerichteten, 70 Gäste fassenden Restaurant zu sitzen. Oder auf der wunderschönen Terrasse, die den gleichen tollen Blick bietet wie die Küche.

Dani García, der sich schon im „El Tragabuches" im nahen Ronda den ersten Stern erkochte, zählt zur zweiten Generation der spanischen Avantgarde-Köche. Ihnen und den Wegbereitern wie Ferran Adrià oder Martín Berasategui hat der einflussreiche Gastrokritiker José Carlos Capel mit dem Buch „Die Avantgarde-Küche Spaniens" ein Denkmal gesetzt. Und ebendieser Capel nennt Dani García den „besten andalusischen Kochprofi aller Zeiten". Was mir an Dani sofort gefiel, sind seine Weltläufigkeit und sein weiter intellektueller Horizont. Das fällt angenehm auf, weil viele spanische Köche und Gastronomen heute in ihrer Selbsteinschätzung das tun, was früher den Franzosen eigen war: Sie halten sich für den Nabel der kulinarischen Welt. Typisch spanisch an dem Mann aus Marbella ist allerdings seine permanente Handy-Manie. Dani bewegt sich im kommunikativen Dauerstress. Die Medien dort sind viel, viel fordernder, als wir das im deutschsprachigen Raum gewohnt sind. Gleichzeitig – auch



Moderne Version des Klassikers Gazpacho: grüne Tomatensuppe mit Gambas und Tomate (oben). Danis Speisekarte (links)

Restaurante Calima

Hotel Gran Meliá Don Pepe
Avenida José Meliá, s/n
29602 Marbella, Málaga
Tel. 0034/952/76 42 52
www.restaurantecalima.es

Restaurant Ikarus

Salzburg Airport
Wilhelm-Spazier-Straße 7a
A-5020 Salzburg
Tel. 0043/662/21 97 77
www.hangar-7.com

Im Februar können Sie Dani Garcías Küche im „Hangar-7" genießen. Da die Plätze begehrt sind, haben wir für die Leser von »essen & trinken« einen Tisch geblockt. Rufen Sie im „Hangar-7" an und reservieren Sie. Tipp: Mittags steigen die Chancen.

Dani García (o. r.) erklärt dem österreichischen Koch Trettl die Zubereitung von Tomaten in flüssigem Stickstoff. Zu Danis Restaurant „Calima" gehört auch die Champagnerbar „Sala Krug" (l.), Edelbistro und Treffpunkt vor und nach dem Essen

Die Gastköche 2009 im „Hangar-7"

- März — Andreas Caminada, Schauenstein Schloss Restaurant, Fürstenau
- April — Ian Chalermkittichai, Kittichai, New York; Murmuri, Barcelona; Boqueria, Bangkok
- Mai — Thierry Marx, Château Cordeillan-Bages, Pauillac
- Juni — Joachim Koerper, Restaurant Eleven, Lissabon
- Juli — Antonino Cannavacciuolo, Restaurant Villa Crespi, Orta San Giulio
- August — Roland Trettl, Restaurant Ikarus, Salzburg
- September — Didier Corlou, La Verticale, Hanoi
- Oktober — René Redzepi, Restaurant Noma, Kopenhagen
- November — Grant Achatz, Restaurant Alinea, Chicago

das macht die spanische Szene so besonders – gibt es unter den Köchen eine äußerst intensive Vernetzung. Fast permanent palavern sie miteinander und planen gemeinsame Aktionen, wo auch immer. Als wir uns trafen, kam Dani gerade von einem Foodevent aus Argentinien zurück, gleich danach sollte es wieder nach Südamerika gehen, diesmal zum Kochen nach Brasilien.

Was er weltweit demonstriert, ist traditionelles Andalusien hoch modern. Zum Beispiel den Suppenklassiker Gazpacho, den er mit Kirschen, frischem kaltem Ziegenkäse-„Schnee" und Sardellen in einer tollen Kombination von süß, salzig, frisch und kalt in die Moderne katapultiert. Oder sein Ajoblanco, ebenfalls ursprünglich eine rustikale Suppe, mit karamellisiertem Paprikasaft und Litschi-Popcorn: Auf eine herkömmliche Mandel-Knoblauch-Creme legt er einen aus gegrillten roten Paprika gezogenen Saft, den er dann noch mit „Popcorn" toppt. Das besteht aus Litschi-Püree aus der Espuma-Flasche in Stickstoff gespritzt. Eine tolle Kombi, die allem technischen Getue zum Trotz geschmacklich wohltuend bodenständig daherkommt. Ebenso seine Fischsuppe: Andalusien-Klassiker wie Paprika, Tomaten und Knoblauch 24 Stunden in Dashi-Sud marinieren, dann den Sud mit Mayonnaise abbinden und mit gegrilltem Edelfisch servieren.

Dani wäre nicht in Marbella aufgewachsen, wenn er dem Thema Oliven nicht besonderes Augenmerk zukommen lassen würde. Sein Püree aus schwarzen und grünen Oliven mit „Kernen" aus in Stickstoff getauchtem Olivenöl ist genau das, was er als Koch so liebt: eine Überraschung. Sehr beeindruckend bei so einem Avantgarde-Koch finde ich, dass er den Mut hat, sich zurückzunehmen und ganz und gar dem Produkt zu vertrauen. Ein Loup de mer beispielsweise, überraschenderweise aus der Zucht, in seinem eigenen Fett gegart. Dazu schwarzer Knoblauch mit Heringskaviar gefüllt. Eigentlich simpel, aber sehr beeindruckend.

Der zweifache Familienvater gehört zu der Gruppe von Köchen, die ihr Restaurant im Winter für ein paar Monate schließen, um in aller Ruhe das feste Menü für die nächste Saison zu kreieren. Dieses Menü – und nur dieses Menü – wird es dann im kommenden Jahr geben. Klar, dass das dann Tag für Tag mit unglaublicher Präzision auf den Tisch gestellt werden kann. Für mich, der ich jeden Monat etwas völlig Neues kochen darf, ist diese Präzision eine ungeheure Herausforderung.

Baiersbronn mit Seeblick?

Mag auch der Rest der Welt von Finanz- und Wirtschaftskrise gebeutelt sein – am Tegernsee wird unermüdlich am Aufschwung gearbeitet. Am kulinarischen jedenfalls

Der Traum jedes aufstrebenden Jungkochs ist das eigene Restaurant. Mit einer Hütte anfangen, dann langsam steigern, bis schließlich der Drei-Sterne-Tempel mit Helikopterlandeplatz und Seeterrasse die Foodies aus der ganzen Welt anzieht. So sieht das Grundmodell aus. Das Problem dabei: Das muss finanziert werden – schwer in einer Zeit, in der Banken mit nackter Panik auf jeden Wirt reagieren, der sie nur um Geld für einen Herd und ein paar Stühle und Tische angeht. Mit Topküche richtig Geld zu verdienen, das schaffen ohnehin nur noch prominente Köche mit TV-Präsenz und Werbeverträgen.
Also muss ein Mäzen her, besser noch ein Hotelier mit mäzenatischen Neigungen, der das teure Restaurant mitschleppt, weil es das Hotel bekannt macht und so die Kosten zumindest um drei Ecken wieder einspielt. Ein Virtuose auf diesem Gebiet ist Thomas Althoff, der Dieter Müller in „Schloss Lerbach" und später auch Joachim Wissler in „Schloss Bensberg" die Bühne bot, auf der sie ihre Höhenflüge bis zum dritten Stern inszenierten. Ein neues Manöver dieser Art begann im Sommer 2008 am Tegernsee, wo Althoff das Management für das „Seehotel Überfahrt" übernommen hat. Das um die Jahrtausendwende neu errichtete, übertrieben pompös ausgestattete Luxushaus war unter Dorint-Regie nie richtig in die Gänge gekommen. Nun soll alles anders werden, und einer, der diesen Wechsel maßgeblich hinbiegen muss, ist Küchenchef Christian Jürgens, der schon in der oberpfälzischen „Burg Wernberg" zwei Sterne erkocht hatte. Ich bin ein wenig zusammengezuckt, als ich diesen Namen hörte, denn vor einigen Jahren fand ich seine Küche dort zwar handwerklich perfekt, aber auch wenig einfallsreich und von einigen alten Unarten der Winkler-Schule getrübt. Jetzt – nein, das machen wir zum Schluss, denn es lohnt sich durchaus, erst einmal den schon länger drunten am Tegernsee tätigen Nachbarn in die Töpfe zu schauen.

In der „Dichterstub'n" des „Parkhotels Egerner Höfe" sind es gleich zwei, die sich den Chefposten teilen, Achim Hack und Matthias Beck. Die Preise legen Zwei- bis Drei-Sterne-Niveau nahe, die Realität auf dem Teller lässt selbst den einen wackeln, der noch aus der Zeit des Vorgängers Michael Fell stammt. Nicht, dass hier unmodern gekocht würde, aber es ist die Modernität der Klischees, die uns kreuz und quer durch Deutschland verfolgen. Die Gänseleberterrine mit Schokolade und Quittenkompott hat keinen Biss und wirkt deshalb butterartig fett, das Mosaik aus Roter Bete und Sellerie stellt sich als banaler Spieß mit winzigen Gemüsequadraten heraus, der ein paar beliebig wirkende, in den Details durchaus gelungene Saiblings-Variationen begleitet. Und der Lammrücken für zwei wird zwar im Bräter herrlich deftig vorgezeigt, mit einer halben gebratenen Knoblauchknolle, mit Möhre und anderen Aromaspendern, doch auf dem Teller gibt es nur eine Reihe von etepetete verpackten und verschnürten mediterranen Minigemüsen auf Olivenbrot. Das Fleisch ist zwar schön gleichmäßig, aber viel zu kurz gegart, um seinen ganzen Geschmack zu entfalten. Das Missverhältnis zwischen Preis und kulinarischem Niveau, ich kann es nicht anders sagen, hat mich geärgert. Das ist besonders schade, da das Hotel drum herum in seiner angenehm bajuwarischen Modernität gestalterisch schon dort angekommen ist, wo das „Seehotel Überfahrt" erst noch hin müsste.
Paul Urchs, der Patron vom „Alpenhof" in Bayrischzell, ein paar Berge weiter, ist einer, der sich über den eigenen Stil keine großen Gedanken macht. Er kocht, worauf er Lust hat, und das fällt auch dann eher deftig-kräftig aus, wenn fragile Luxusprodukte auf dem Teller liegen. Deshalb hat mir nicht eingeleuchtet, weshalb zu den sonst ganz gelungenen Thunfischvariationen auch zwei komplett durchgebratene und deshalb strohtrockene Stücke gehörten, und weshalb die ausgezeichneten Langustinen-Ravioli auf einer brennend intensiven Sauce mit grünem Pfeffer und Orangenzesten lagen, die die Geschmacksnerven minutenlang lähmte. Später – seltsame Menügestaltung – kam eine sahnige, auch recht scharfe

ADRESSEN

Gourmetrestaurant im Seehotel Überfahrt
Überfahrtstraße 10
83700 Rottach-Egern
Tel. 0 80 22/66 90
www.seehotel-ueberfahrt.com
Mi–So mittags und abends

Dichterstub'n im Parkhotel Egerner Höfe
Aribostraße 19–26
83700 Rottach-Egern
Tel. 0 80 22/66 65 02
www.egerner-hoefe.de
Do–Mo abends
So mittags

Gourmetrestaurant im Alpenhof
Osterhofen 1
83735 Bayrischzell
Tel. 0 80 23/90 65 0
www.der-alpenhof.com
Di–Sa abendes

Pfeffersauce zur Fasanenbrust mit Champagnerkraut und Kartoffelpüree, doch dies war nun ein souverän inszenierter Klassiker, wie er zu diesem Haus wohl am besten passt; auch die Rotbarbe auf Estragon-Senf-Sahne stand für ein schönes Stück Traditionsküche.

Um nun zu Christian Jürgens zu kommen: Ja, er spielt in einer anderen Liga, er kann es an die Spitze schaffen, weil er sich von den Konventionen der späten Neunziger entschlossen befreit und einen klaren eigenen Stil entwickelt hat: nicht avantgardistisch, nicht einmal augenfällig modisch, aber frisch, leicht, überraschend. Auch hier gibt es Stopfleberterrine, vermutlich als Reverenz an jene Hausgäste, die sich ein Gourmetessen ohne sie genauso wenig vorstellen können wie eine Reise ohne Louis-Vuitton-Köfferchen. Doch schon hier wird der Unterschied deutlich: Jürgens widersteht der herrschenden Unsitte, aus diesem Gericht eine Art verfrühtes Dessert zu basteln, und kombiniert sein perfektes Entenleberparfait mit Artischocken und Sommertrüffel. Selbstverständlich serviert er keine beliebigen Variationen über irgendetwas mehr, sondern fokussiert jeden Gang puristisch

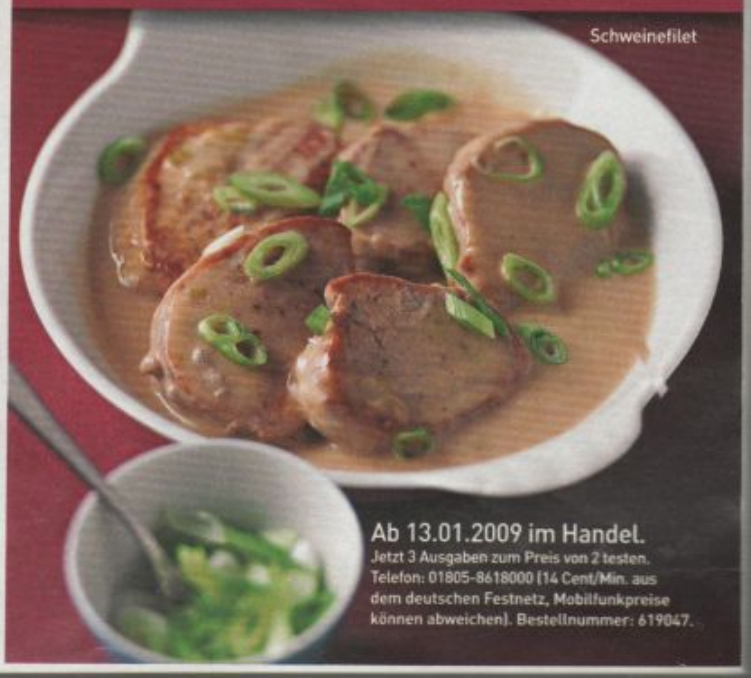
Perfektes Entenleberparfait mit Artischocken und Sommertrüffel

und präzise auf die Hauptsache. Ebenso überraschend wie überzeugend ist der Einsatz einer hellbraunen Geflügelbrühe, die ein Stück Seezunge, eine Riesengarnele, Erbsen und Muscheln verbindet. Ein simpler Kaninchen-Raviolo mit getrockneten Tomaten und Minilauch gerät zum italophilen Triumph, der rohe Thunfisch mit Curry und Granny-Smith-Äpfeln ist ein Meisterwerk der Aromenbalance, und die gefüllte Zitrone zum Dessert ... Eigenwillig und diskussionswürdig fand ich allein die Kombination von Sepia-Nudeln mit Schinkenschaum, Eigelb und weißer Trüffel. Dieses Gericht wäre mit konventionellem Spinat statt der Nudeln vermutlich leichter und frischer ausgefallen. Kleinkram! Ich glaube, dass hier kein Gast, der auf die zwangsläufig hohen Preise vorbereitet ist, unzufrieden gehen wird. Wir haben es mit einem Restaurant zu tun, das der Umgebung des Tegernsees insgesamt kulinarisch einen Schub geben wird. Seit November 2008 hat Jürgens bereits wieder zwei Sterne, und der dritte dürfte erreichbar sein. Möglicherweise ist die Gegend auf dem Weg zu einem Baiersbronn mit Seeblick? Wäre keine schlechte Kombination.

SCHNELL.
EINFACH.
LECKER.

Gutes Gelingen inklusive –
mit Profi-Koch Tim Mälzer

www.fuer-jeden-tag.de



Ab 13.01.2009 im Handel.
Jetzt 3 Ausgaben zum Preis von 2 testen.
Telefon: 01805-8618000 (14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen). Bestellnummer: 619047.

GENIESSER-GUIDE

Deutsche oder internationale Küche – hier essen Sie gut

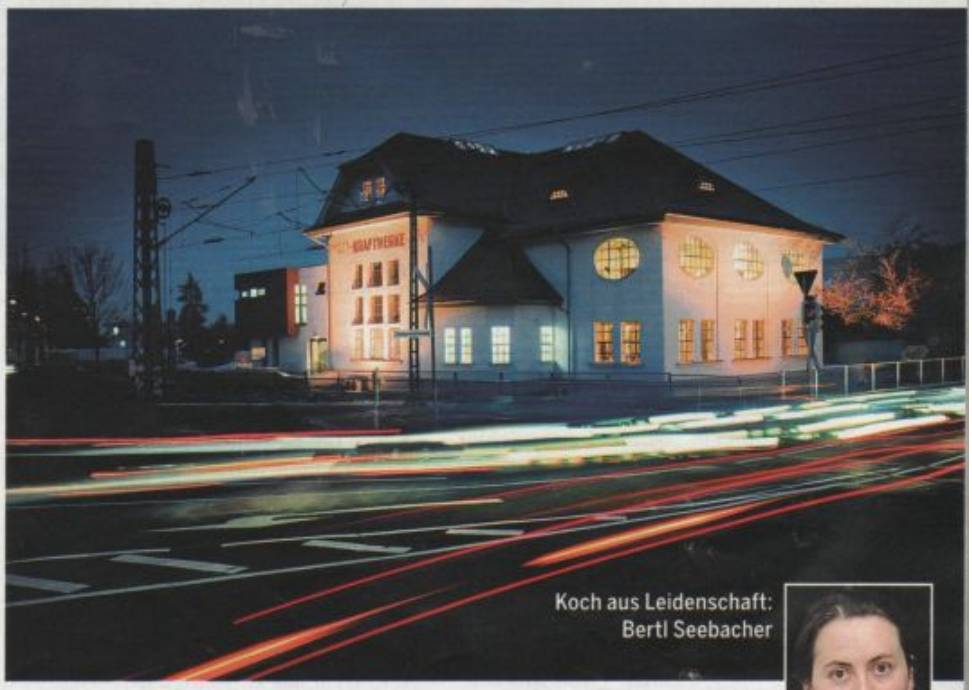
Das Herz schlägt italienisch

JETTINGEN-SINDLINGEN
Da Signora

Diese Signora heißt eigentlich Heiderose Kielwein. Und auch wenn ihr Name deutsch ist, das Herz schlägt italienisch. Was für ein Glück. So lässt sich in der kleinen Gemeinde Jettingen große italienische Kochkunst entdecken. Signora Kielwein kocht seit über 20 Jahren hauptberuflich, seit drei Jahren in ihrem Restaurant „Da Signora". Aufgeteilt sind die großzügigen Räumlichkeiten in Trattoria und Edel-Ristorante. Hellgelbe Wände, ein bisschen Terrakotta hier, ein paar klassizistische Statuen dort. Das Ambiente ist unaufgeregt. Im Sommer lädt eine Terrasse ein. Der kleine Gruß aus der Küche ist ziemlich groß: Parmesankartoffelsüppchen, Schinken und Aperitivo. Die drei verschiedenen Menüs sind in sich stimmig und saisonal ausgerichtet. Wirklich überzeugend sind die fein ausgebackenen Crespelle mit Steinpilzen und Portwein, die Basilikumgnocchi mit Meeresfrüchten sowie das zartrosa Rinderfilet mit Kartoffelgratin. Ein schöner Abschluss ist die Dessertvariation, die mit fünf adrett angerichteten Kleinigkeiten wie Panna cotta und Crème brûlée angenehm aus dem Rahmen fällt.

ANJA WASSERBÄCH

Franziska-von-Hohenheimstraße 17
71131 Jettingen-Sindlingen
Tel. 0 70 32/63 95
www.ristorante-dasignora.de
Mi–Fr/So 12–14.30
Di–So 18–24 Uhr



Koch aus Leidenschaft: Bertl Seebacher

Hochgenuss im Taunus

OBERURSEL Kraftwerk

Er wuchs in der Steiermark auf, lernte bei Sterneköchen wie Alfred Friedrich, Lea Linster oder Hans Haas und kann auf einige so bekannte Stationen wie das „Marcobrunn" in Schloss Reinhartshausen, den „Hangar-7" in Salzburg oder das „Tantris" in München zurückblicken: Bertl Seebacher. Jetzt sorgt er im Taunus für alpenländische Genüsse – auf hohem Niveau. Beste Beispiele dafür sind der Altwiener Backhendl-Salat oder die steirische Kartoffelsuppe mit Blutwurst, die es unbedingt zu probieren gilt. „Auf den Teller kommt, was auf der Karte steht – ohne Schnickschnack", ist dazu schnörkelloser Kommentar des Küchenchefs. „Und das zu fairen Preisen, die für den Gast nachvollziehbar sind." Dabei sind alle Gerichte aus frischen hochwertigen Grundprodukten und mit viel Liebe zum Detail zubereitet – auch die internationalen, bei denen er seiner Fantasie freien Lauf lässt. Wie geschickt der Steirer mit Aromen jongliert, erfährt der Gast etwa beim getrüffelten Erbsencappuccino oder der Gänsestopfleberterrine mit Feige, Vanille und Pfeffer. Wer einen Streifzug durch seine Kochkunst machen möchte und Lust auf mehr als ein Gericht hat, dem seien die 13 Tapas-Varianten empfohlen. Oder das Überraschungsmenü. Vielleicht in Begleitung von einem der österreichischen Weine, denen der junge Steirer auf seiner Weinkarte besondere Aufmerksamkeit widmet. Im „Kraftwerk" kommen übrigens nicht nur Feinschmecker auf ihre Kosten. Das vor einiger Zeit aufwändig restaurierte ehemalige Industriegebäude ist auch Augenschmaus für ausgemachte Autoliebhaber. Im benachbarten Showroom stehen nämlich eine ganze Reihe auf Hochglanz polierte Oldtimer. JUTTA LAMY

Zimmersmühlenweg 2, 61440 Oberursel, Tel. 0 61 71/92 99 82
www.kraftwerke-taunus.de, Mo–Fr 12–14.30 Uhr, Mo–Sa 18–22 Uhr

Selbst ist der Gast

FRANKFURT Mongo's

Zunächst ist es wie in jedem Restaurant: Platz nehmen, Speisekarte angucken, Getränk auswählen. Jetzt aber wird's spannend: Jeder erhält ein Brettchen mit einem Loch und einer Schiefertafel. Darauf vermerkt der nette Service die Tischnummer und die aus neun Varianten ausgewählte Sauce. Im Herzstück des „Mongo's", am „Food-Markt", stellt sich der Gast dann in einem Schälchen, das exakt in das Brett passt, sein Gericht zusammen. Aus über 40 rohen Zutaten – von Broccoli, Möhren, Austernpilzen über Paksoi und Kochbananen bis hin zu Reisnudeln und Vermicelli. Ergänzt durch heimisches und exotisches Fleisch wie Pute, Rind, Strauß, Springbock, Krokodil oder Fisch. „Bei uns ist der Gast sein eigener Küchenchef", erklärt Geschäftsführer Spiridon Soukas das Konzept des mongolischen Barbecues. Da liegt schon mal ein Papageienfisch auf Zuckerschoten oder Venusmuscheln tummeln sich im Mangold-Bambussprossen-Bett. Vor den Augen der Gäste bereiten Köche die einzelnen Gerichte mit der ausgesuchten Würzsauce auf einem Teppan-Yaki-Grill vitaminschonend zu. Tipp: Es empfiehlt sich, das Angebot „Total Mongo's" zu wählen. Das erlaubt so oft wie der Appetit es zulässt zum „Food-Markt" zu gehen und immer wieder neue Kombinationen auszuprobieren. Wem das zu viel ist, der beschränkt sich auf einen Starter und wird zum Beispiel von Fischkebabs von Tilapia und Garnelen reichlich satt. Erfreulich: die gut sortierte Weinauswahl. JUTTA LAMY

Hanauer Landstraße 291a
60314 Frankfurt/Main
Tel. 0 69/24 24 06 50, www.mongos.de
Mo–Do 12–24 Uhr, Fr–Sa 12–01 Uhr

Zwei für alle Fälle

MÖGLINGEN Restaurant Frietsch

Möglingen, ungefähr 20 Kilometer nördlich von Stuttgart, ist nicht gerade bekannt für seine Attraktionen. Doch kulinarisch hat die Stadtmitte einiges zu bieten. Schließlich hat sich hier das Gastwirtehepaar Frietsch niedergelassen. Rund 180 Positionen umfasst die Karte des kleinen feinen Restaurants: Serviert werden neben mediterranen Gerichten regionale Klassiker. So freuen sich Gäste über einen wirklich ordentlichen Rostbraten. Oder über den sagenhaften Tafelspitz, der mit allerlei Gemüse, Meerrettich und Dampfkartoffeln angerichtet wird. Alles kommt ohne Chichi aus – selbst bei Jakobsmuscheln in Safransauce wirkt nichts gekünstelt. Authentisch ist wohl das richtige Wort dafür. Oder aber: einfach gut! ANJA WASSERBACH

Rathausplatz 5
71696 Möglingen
Tel. 0 71 41/2 99 35 15
www.restaurant-frietsch.de
So–Do 12–13.30
Sa–Do 18–21.30 Uhr

Husarenküche

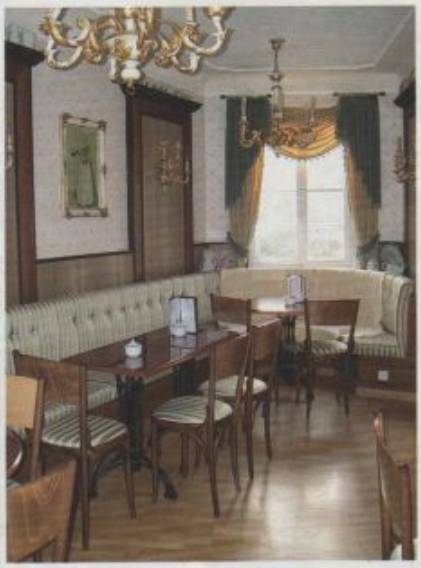
GARMISCH-PARTENKIRCHEN Husar

Lüftlmalerei nennt sich die Fassadenkunst in Bayern. Das ehemalige Gasthaus „Husar" im Werdenfelser Land gehört dafür zu den schönsten Beispielen. Hinter der Fassade verbirgt sich heute ein erstklassiges Restaurant. Freundlich-helle Farben sorgen für ein Wohlfühlambiente, hinzu kommt der umsichtig agierende Service unter Leitung von Christian Pietrzak. In der Husarenküche steht Partnerin Verena Merget am Herd und tischt vor allem exzellente Fleischgerichte wie Butterschnitzel vom Milchkalb, gesottenen Tafelspitz oder Lammrückenfilet auf. Aber auch Fisch und Gemüse werden perfekt zubereitet. Die Produkte stammen von ausgewählten Erzeugern der Umgebung. Die Portionen sind groß, aber es wäre schade, deshalb auf so köstliche Desserts wie Cappuccino-Parfait mit Baileys-Schaum zu verzichten. DETLEF BERG

Fürstenstraße 25, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 0 88 21/9 67 79 22
www.restauranthusar.de, Di–So ab 18 Uhr, So ab 12 Uhr

Lieben ihre Gäste: Verena Merget und Christian Pietrzak

FOTOS: ROSE-MARIE KOLEP (2), STEFFEN SCHMID (1), DETLEF BERG (1), PR (2)



Drinnen warten Tortenwunder – bloß vorher nichts essen!

Das süße Leben

ERTHAL Kaffeehaus Palais Ehrtal

Gute Konditoreien und Patisserien, solche die in Handarbeit produzieren, sind selten geworden. Noch seltener sind die, die aus Torten und Konfekt echte Geschmackserlebnisse machen. Wer bei Klaus-Peter Borst eine Torte genießt, erlebt dies Schicht für Schicht. Wie wär's mit einem Tarteboden, gefüllt mit feinherber Schokoladenmousse, aufgestockt mit Krokantsahne, Eiercreme mit Äpfeln und Orangen-Schokoladenmousse, Weincreme mit schwarzer Johannisbeersahne oder Vanillecreme mit Himbeerbaiser? Klar gibt es auch Schwarzwälder, Sacher und andere Klassiker, aber eben in hervorragender Qualität. Mit seiner Frau Maria hat Borst sich in der Heimatstadt einen Traum erfüllt: ein Kaffehaus im Altwiener Stil. Ausgeschenkt werden Einspänner, Melange, Fiaker und 50 weitere Kaffeespezialitäten, ausgewählte Tees und sagenhafte 30 verschiedene heiße Schokoladen. CHRISTIANE UFER

Von-der-Tann-Straße 1, 97688 Bad Kissingen, Tel. 09 71/7 85 06 75, Di–So 9–18 Uhr

Griechische Mezedes

KÖLN Plomari

„Komm, wir gehen zum Griechen" klingt in der Welt der Gerne-Gut-Esser eher bedrohlich. Anders, wenn es sich um die gemütliche Taverne von Janni Tikalas und seiner Frau Wula handelt. Hier gibt es authentische griechische Küche jenseits vom „Grillteller Athen". Die setzt sich aus einer Vielfalt kleiner Gerichte – Mezedes genannt – zusammen. Etwa Auberginensalat, Gemüsemix mit Rosinen, Pinienkernen und karamellisierten Zwiebeln, gefüllte Zucchiniblüten mit Minzrisotto, Sardinen in Safran-Senfsauce, Oktopus in Chili-Öl oder Lammhaxe im Gemüsesud. Dazu gibt es ausgewählte griechische Weine und natürlich den weltbesten Ouzo aus Plomari. MANUEL KOCK

Sülzgürtel 96
50937 Köln
Tel. 02 21/44 86 89
www.plomari-koeln.de
Di–So ab 18 Uhr

Futuristisches Asien

MÜNCHEN Monsieur Hu

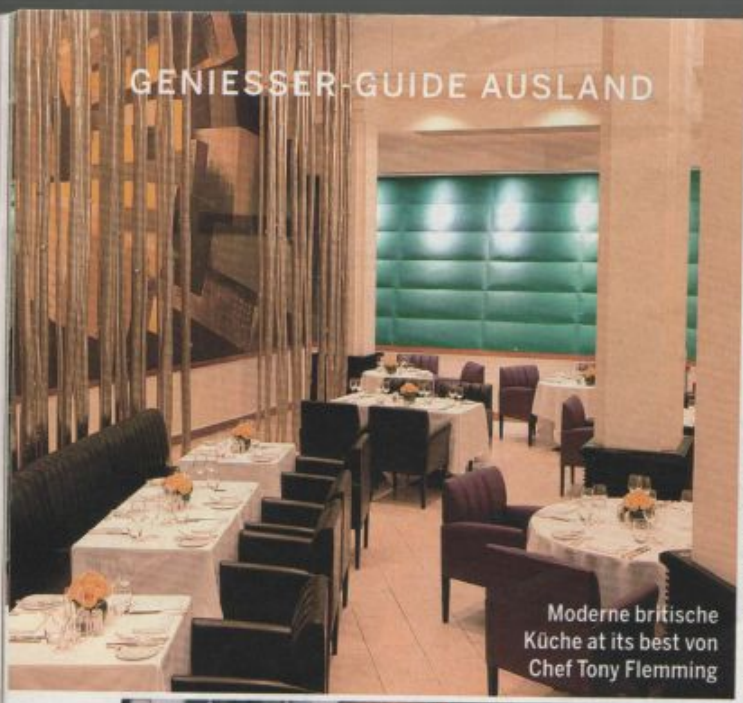
Rot, schlicht, befreit von jeglichen Asia-Klischees – willkommen im derzeit hippsten Asia-Restaurant der Isarmetropole. Im schummrig erröteten Restaurant mit großer Bar wie auch in der grünen Lounge im hinteren Teil des Lokals ist immer viel los. Wenn wir nicht gerade mit der Trambahn die Isar überquert hätten, könnten wir glauben, an einem Freitagabend in London, Amsterdam oder Barcelona gelandet zu sein.

Die fein gewürzte Fischsuppe mit knackigem Stangensellerie ist ein gelungener Start in einen panasiatischen Abend. Nicht zu scharf, nicht zu süß, nicht zu überladen – einfach so, wie es sein soll. Beim Servieren werden die einzelnen Bestandteile der asiatischen Vorspeisenplatte noch einmal erklärt. Köstlich: die hausgemachten Frühlingsrollen in Begleitung einer dezenten Fischsauce. Das Rindfleischcurry mit Süßkartoffeln ist harmonisch gewürzt, die Garnelenspieße auf süßsaurem Gemüse sind reiner Genuss. Zum Abschluss soll es noch ein Dessert sein: hausgemachtes Grüntee-Eis. Sehr zu empfehlen! KATJA SCHIWON

Dreimühlenstraße 11, 80469 München
Tel. 0 89/45 21 72 72, www.monsieurhu.de, täglich ab 18 Uhr

Vielleicht einen Aperitif an der Bar?

FOTOS: ROSEMARIE KOLEP (2), STEFFEN SCHMID (1), DETLEF BERG (1), PR (2)



Moderne britische Küche at its best von Chef Tony Flemming

Lamm aus dem Lake District

LONDON Axis at One Aldwych

Das „One Aldwych-Hotel" ist auch nach zehn Jahren ungeschlagener Klassiker mitten in London. Soweit alles wie gehabt, aber die Polster im Foyer leuchten frisch fliederfarben und im Gourmetrestaurant „Axis" sitzt der Genießer nach der Renovierung in weinrot-schwarzen Kissen. Mit Blick auf seidene waldfarbene Wandpaneele oder durch ein Spalier von raumhohen Birkenstämmen aus mattem Metall direkt auf ein wandfüllendes Kunstwerk aus der hauseigenen Kunstsammlung. Und Tony Flemming, seit 2007 neuer Chef am Herd, straft alle bösen Geschichten über die englische Küche Lügen. Hühnchenleberparfait, zartes Rind mit glasierten Pilzen und zu guter Letzt eine feine Lavendel-Panna-cotta. Tomaten von der Isle of White, Lachs aus Schottland, Taschenkrebs aus Dorset, Lamm aus dem Lake District. Feine handgemachte englische Käse mit würzigen hausgemachten Chutneys. Mit dem Besten aus englischen Gärten, Flüssen und Ställen macht die Mannschaft im „Axis" Restaurantbesucher glücklich. Zumal die Stadt hier im Untergeschoss wirklich Ruhe bewahrt. Tipp: Film-Fans können freitags und samstags um 18.30 Uhr ein dreigängiges Menü mit anschließendem Besuch im hauseigenen Kinosaal um 20.30 Uhr buchen. INGE AHRENS

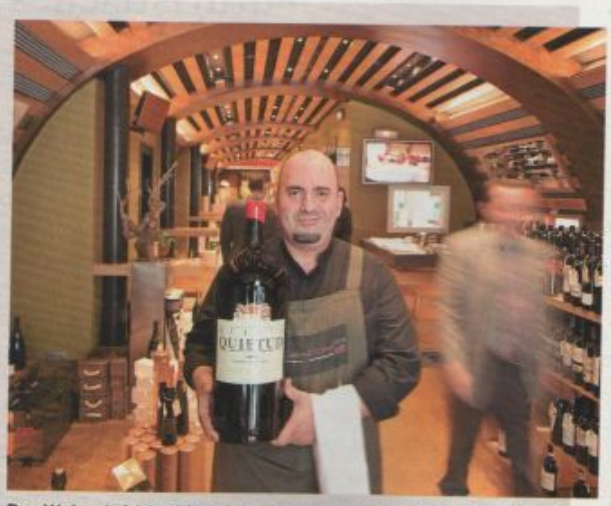
1 Aldwych, GB-London WC2B 4RH
Tel. 0044/20/73 00 03 00
www.onealdwych.com
Mo–Fr 12–14.30 und 17.30– 22.45 Uhr, Sa 17.30–23.30 Uhr

Vino, Vin, Wein

BARCELONA Vinya-Roel

In diesem modern und trotzdem gemütlich gestalteten Restaurant steht der Wein im Mittelpunkt. Kaum durch die Tür glaubt sich der Gast zunächst in einem Weinladen. Auch der Weg zum Tisch führt an einer Galerie angenehm ausgeleuchteter Weinkühlschränke entlang. Allem voran sind natürlich spanische Weine im Angebot – viele davon aus dem angrenzenden Anbaugebiet Penedès. Günstige Preise lassen schwelgen. Der Service gibt kompetent Auskunft – auch auf Englisch. Die modern interpretierte katalanische Küche ist ausgezeichnet. Fische sind fangfrisch, keine dominanten Saucen verfälschen den Geschmack von Seezunge, Steinbutt oder Seehecht. Die Vorspeisen sind bodenständig, z. B. Bohnensalat mit Iberico-Schinken oder angemachte Linsen mit Ziegenkäse. Zum Abschluss sollten sie den karamelligen Moscatel aus dem Hause Torres bestellen. Der rundet typischen Ziegenfrischkäse mit Honig (Mel i mató) oder Crema catalana vollendet ab. R. FRANK

Villarroel, 190–192, E-08036 Barcelona, Tel. 0034/93/4 30 72 79
www.vinya-roel.com, täglich 13–16 und 20.30–24 Uhr



Der Wein steht im Mittelpunkt – aber auch die Küche ist gut

FOTOS: GÜNTER BEER (1), PR (2)

Ein Festwein: Amarone

Wie durch ein Wunder hat das Gut La Pala seine Schöpferin Franca Maculan überlebt. Ihr Erbe: Ein Wein wie Samt und Seide

TEXT: VERONIKA CRECELIUS • FOTO: WWW.FOODPICTO.COM

Es herrscht WG-Stimmung in der Küche am Gardasee: Zwei Studenten putzen Pilze. Der Agrarwissenschaftler Davide Gaeta, Professor für Weinrecht und Weinwirtschaft, deckt den Tisch und seine beste Exstudentin, die Önologin Raffaella Veroli, entkorkt den rubinfarbenen Amarone. Die vier sind gerade aus dem knapp 40 Kilometer entfernten Sant'Ambrogio di Valpolicella zurückgekehrt, von der Arbeit im Weingut La Pala.

La Pala, ein Ort mit einer kurzen, aber bewegten Geschichte, die vor allem Ausnahme-Winzerin Franca Maculan schrieb – und die nach ihrem Tod 2004 von Gaeta weitergeführt wird. Der Professore erzählt: „Franca Maculan hatte ewig nach einem Ort für ihr eigenes Weingut gesucht. Natürlich kam für sie nur die historische Kernzone des Valpolicella in Frage und es musste eine Hanglage mit Südausrichtung sein." Mitte der 90er hatte sie den Traumhügel gefunden und ließ elf Terrassen aus dem Berg heben. „Ein Kraftakt." Ausgerechnet Amarone wollte sie produzieren, den Festwein von Verona. Er zählt zu den berühmtesten Weinen Italiens, spielt in der Liga von Brunello und Barolo. Und seine Herstellung ist aufwändig. Eine Flasche bedarf fast der doppelten Traubenmenge, denn das Lesegut trocknet rund 100 Tage an, um Zucker und Aromen zu konzentrieren. Täglich müssen die Trauben auf Schimmelbefall untersucht werden. Franca pflanzte nicht nur die klassischen Amarone-Sorten Corvina, Rondinella und Molinara, sondern noch sechs weitere, um eine vielschichtigere Cuvée zusammenstellen und ein individuelles Profil ausarbeiten zu können. Warum forderte sie sich derartig heraus mit Ende Vierzig? Die Kellerei Maculan gehörte schon zu den innovativsten und interessantesten Weingütern Venetiens. Sie hatte mit dem Torcolato das Comeback der Dessertweine ausgelöst und sonnte sich im Fokus der Medien. Franca, auch Präsidentin der rührigen Weinfrauen-Vereinigung „Donne del Vino", führte und besaß mit ihrem Bruder Fausto gemeinsam diesen boomenden Betrieb. „Franca war eine Powerfrau, aber hochsensibel. Sie besaß Maculan nur zu 49 Prozent, ihr Bruder zu 51 Prozent. Darunter litt sie. Sie wollte unabhängig sein, allein entscheiden", erklärt Gaeta, als die Studenten Michele und Irene Pilzrisotto in einem getrüffelten Körbchen aus geschmolzenen Parmesanspänen servieren. Franca Maculan hat es allein geschafft, einen außergewöhnlichen Wein in die Welt zu setzen – ohne ihren vom Vater bevorzugten Bruder, den berühmten Önologen Fausto Maculan. Tragischerweise konnte sie ihren ersten, den Jahrgang 2000, nicht in seiner Vollendung genießen. Denn ein Amarone von La Pala reift mindestens ehrenvolle fünf Jahre, bevor er auf den Markt kommt. Franca starb am 11. September 2004 mit 56 Jahren an Krebs. „Ich bekomme immer eine Gänsehaut, wenn ich an Francas Testament denke. Mein Mann Alessandro war einer der ersten, der es in den Händen hielt", sagt die Önologin Raffaella. Alessandro Giamberti ist Herzchirurg. Er war, wie der restliche Stiftungsrat der „Associazione Bambini Cardiopatici del Mondo" vom Donner gerührt – und Francas Bruder auch. Denn ihr letzter Wille besagte: Die Stiftung für die herzkranken Kinder sollte ihre 49 Prozent an Maculan und ganz La Pala erben.

„So ein Werk durfte man nicht verkaufen, es musste geehrt und wieder belebt werden"

So ein Erbe ist sperrig. Die Ärzte wollten verkaufen. Doch Alessandro und Raffaella wendeten sich an Gaeta. Der Mittvierziger erinnert sich: „La Pala war verwildert wie ein Urwald. Man konnte kaum noch die Reben ausmachen. In den letzten Jahren hatten die Chemotherapien Franca sehr geschwächt." Es verging ein Jahr, dann hatten sich die Anwälte geeinigt: Francas Bruder Fausto kaufte die Kellerei Maculan frei und La Pala wurde zu 100 Prozent der Stiftung zugeschrieben. Die Anlage und deren Potenzial waren gigantisch. Die Stiftung ließ sich überzeugen. Gaeta reizte die Aufgabe, er wurde Geschäftsführer – ohne Gehalt. Mit dem Jahrgang 2001 gelang La Pala der erste Erfolg: Die Sommeliers der italienischen Sterne-Restaurants organisierten eine Blindverkostung, um die 15 besten nationalen Rotweine zu küren. La Pala landete auf Platz sechs. „Es ist wunderbar, dass der Erlös in die Stiftung fließt", sagt Gaeta: „Aber ich will keine Almosen. Ich will, dass die Leute den Wein wegen der Qualität kaufen."

So samtig

2002 La Pala
Dieser Amarone della Valpolicella Classico besteht zu 85 Prozent aus den Rebsorten Corvina, Rondinella, Molinara und zu 15 Prozent aus Croatina, Teroidego und Merlot. Er ist kraftvoll, harmonisch und duftet nach Cassis, Holunder, Granatapfel – und ein bisschen nach Erde. Die Aromen sind konzentriert, die Tannine weich. Er schmeckt saftig, mineralisch, vielschichtig und lang. Traditionell wird so ein Wein zum Eselsbraten getrunken, passt aber auch zu anderem würzigem Fleisch, zu gebratenem Aal, Pilzrisotto, Wild – und zu Schokolade.

La Pala erscheint hiermit erstmalig in Deutschland. Eine Flasche kostet 39,95 Euro frei Haus. Das spezielle Angebot gilt exklusiv für »e&t«-Leser nur bis zum 31. 1. 2009. Danach kostet La Pala 49 Euro. Der Erlös geht an die Stiftung „Bambini Cardiopatici del Mondo".
Zu bestellen: Vino é piu
Tel. 0 23 34/44 20 20
www.vino-e-piu.com

Stil, Service und Drinks
von Topqualität.

TREND KLASSIK

Weltgewandte Beratung
gibt's inklusive

Barkeeper als
Showstars.

TREND FLAIR

Beat, Step, Drink –
alles muss stimmen

Leichte, frische Cocktails
mit Sake und Shochu,

TREND JAPAN

eine fernöstliche
Alternative

TRENDS AM TRESEN

Tom Cruise in „Cocktail" hat den gewaltigen Bar-Boom der 90er Jahre losgetreten. Jeder, der einen Shaker halten konnte, durfte mitmixen. Die Party- und Abschleppwelle schwappte. Inzwischen haben die Barkeeper von damals dazugelernt. Egal in welcher Stadt: Die Bars werden immer besser, die Drinks immer ausgeklügelter und die Gäste immer wählerischer. Nur Langweiler und Touristen trinken noch Wodka Red Bull

TEXT: RENATE FRANK

FOTOS: PATRICK OHLIGSCHLÄGER, PR, DIRK VON NAYHAUSS

Meyers Trident: Aquavit, Cynar, Sherry – abgeschmeckt mit Peach Bitter

„Das Ambiente macht den Stil klar. Bei uns ist gutes Benehmen selbstverständlich "

TREND 1: KLASSIK

„Caipi? Warum nicht?", sagt Barkeeper Jörg Meyer gut gelaunt, „Geht aber selten. Der wird nur was, wenn ich saftige Biolimetten habe." Die neue Klassik an der Bar hat viel mit der Qualität der Zutaten zu tun und wenig mit coolem Schnickschnack. Meyers New Yorker Kollege, Naren Young, der eigens zu einem Bar-Workshop nach Hamburg angereist ist, nickt vielsagend: „Billiger Schnaps? Das ist was für Touristenkneipen, anderswo sind heute selbst Cachaça und Tequila hochwertig." Damit mixen die beiden selbstverständlich auch, aber lieber kreieren sie Spezielles. Sie experimentieren mit Rye, also Roggen-Whisky, oder mit dem Celery Bitter der kleinen Münchner Firma The Bitter Truth.

„Ich habe einen spielerischen Ansatz", sagt Meyer und meint seinen trendigen Hang zur Neuinterpretation klassischer Drinks. Er ist zum Beispiel der Erfinder des Red Basil Smash aus Zuckersirup, Zitronensaft, Gin – nicht zu stark nach Wacholder schmeckend – und Basilikum, rot! Der Drink machte weltweit Furore via Internet, rotes Basilikum wurde zur Mangelware.

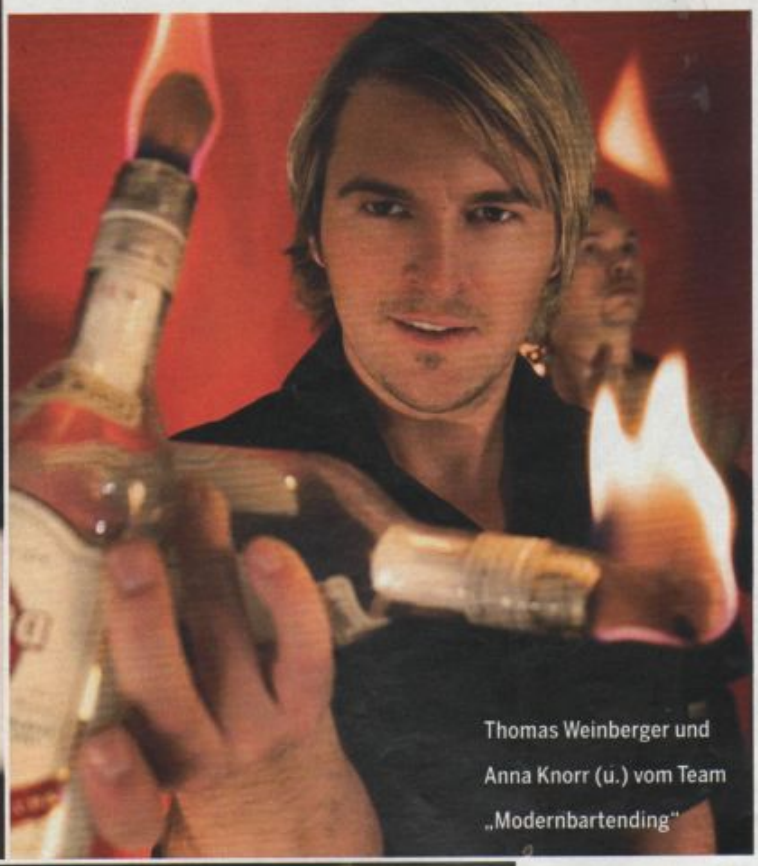
Für uns hat er einen Trident, also Dreizack, gemixt: „Drei: Denn er vereint perfekt die Elemente bitter, süß, Alkohol", erklärt Meyer. „Vom Aufbau wie der Traditions-Cocktail Negroni, aber ein junger Drink, er wurde erst vor ein paar Jahren in Seattle erfunden." Er seiht ihn ins geeiste Kelchglas ab und sinniert: „In einer perfekten Welt kämen alle Gläser aus dem Gefrierfach."

Jörg Meyers „Le Lion"-Bar ist 2008 zur „Best New Cocktail Bar" gekürt worden und zwar beim international anerkannten Convent „Tales of the Cocktail" in New Orleans. Der Mann ist ein Protagonist der neuen Barkultur, in Hamburg und sonst wo. Mit neun weltweit geachteten Kollegen gehört er zur Gruppe „Travelling Mixologists" und mixt in den Trendstädten der Welt. Heute Barcelona, morgen Berlin, übermorgen New York. Von dort erzählt er stolz, dass ihm das „eigentlich Unmögliche" gelungen ist. Er kam unangemeldet ins „La Esquina" rein. Der Eingang zu diesem Speakeasy, nach dem Vorbild der Flüsterkneipe der Prohibition, ist mitten in einem mexikanischen Imbiss (160 Kenmare St.) und ohne Reservierung öffnet sich dort keine Tür. Wie er es gemacht hat, verrät er nicht. Aber seither gilt auch im „Le Lion": Es wird geklingelt. Wer unangemeldet kommt, braucht Glück.

LE LION Rathausstraße 3, 20095 Hamburg
Tel. 0 40/3 34 75 37 80, www.lelion.net

FOTOS: PATRICK OHLIGSCHLÄGER (1), PR (2)

TREND 2: FLAIR



Thomas Weinberger und Anna Knorr (u.) vom Team „Modernbartending"

„A one, a two, a one, two, three, four", die Musik gibt den Rhythmus vor, die Show beginnt. Die Bartender werfen ein Glas nach dem anderen durch die Luft, füllen es mit elegantem Schwung voll Eis, platzieren die Gläser auf der eindrucksvoll erleuchteten Theke – und dann geht es richtig los: Flaschen fliegen, wirbeln über den Kopf, hinter dem Rücken durch. Ab und zu lässt die Choreographie es zu, dass ein Schuss in hohem Bogen in die Gläser gegossen wird. Wer dabei Flascheninhalt verliert, bekommt Punktabzug.

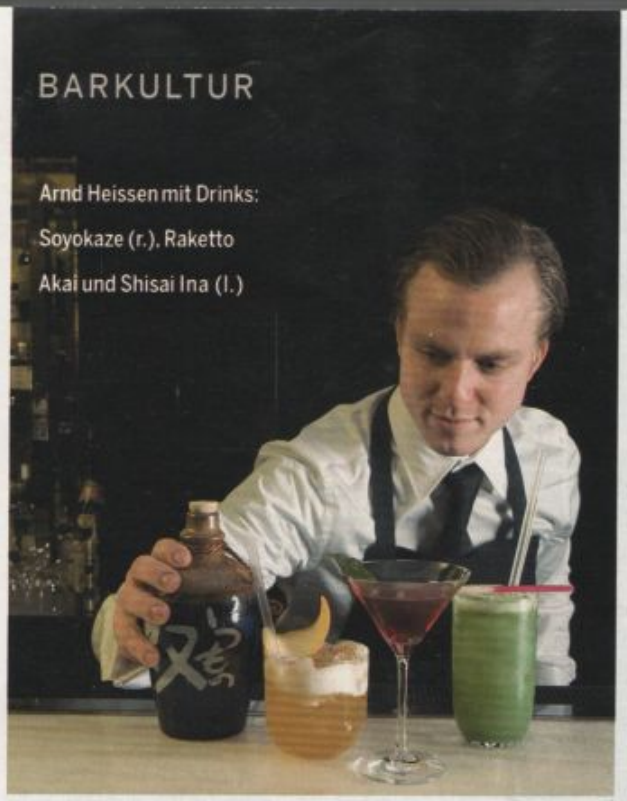
„Flair bartending" nennt sich die artistische Show. Flair bedeutet in diesem Fall nicht Deutsch: Atmosphäre, sondern Englisch: Fingerspitzengefühl. Und das brauchen die Barkünstler auch, wenn sie erfolgreich sein wollen wie das Münchner Team „Modernbartending": Auf der noch jungen, besonders bei Insidern beliebten Barmesse „Bar Convent Berlin 2008" haben sich Thomas Weinberger, Anna und Matthias Knorr den „Mixology Award" geholt. Allerdings ohne brennende Flaschen, die sind Abendveranstaltungen vorbehalten. Dort haben die besten Flair-Teams ihren Einsatz, die meisten von ihnen betreiben keine eigene Bar. „Working flair" ist schon eher alltagstauglich: weniger Artistik, bessere Cocktails.

Flair bartending hat mit dem Handwerk des Barkeepers nichts zu tun. Das ist pures Entertainment. Aber wer einmal einen viel beschäftigten Bartender mit Spaß bei der Arbeit gesehen hat, weiß, woher die fließenden ökonomischen Bewegungen kommen.

„Flair bartending ist eine eigene Kunstform. Das ist Show vom feinsten, echtes Entertainment"

Zentrum des Trends ist heute London, aber die ersten britischen Mix- und Jonglier-Freaks haben sicher den US-Kinohit „Cocktail" gesehen: Tom Cruise hinter dem Tresen zu „Hippy Hippy Shake". Damals war das cool.

MODERNBARTENDING Barschule und Büro
Klausenburger Straße 9, 81677 München
Tel. 0 89/95 95 17 15, www.modernbartending.de



Arnd Heissen mit Drinks: Soyokaze (r.), Raketto Akai und Shisai Ina (l.)

TREND 3: JAPAN

Sie brauchen sich nur eine Geisha vorzustellen und schon haben Sie die Eckdaten der Cocktails vor Augen, die diesen neuen Geschmack ausmachen: grazil, leichtfüßig, wahrscheinlich blumigduftend, ein bisschen geziert – und ohne Hintergrundwissen kaum zu verstehen. Zum Beispiel müssen Sie parat haben, dass es in Japan neben dem gebrauten Sake mit seinen zahlreichen Sorten auch den meist aus Reis oder Gerste destillierten Shochu gibt. Pur trinken will diesen Schnaps heutzutage niemand, aber für Cocktails ist er absolut angesagt – dort wie hier.

Bartender Arnd Heissen benutzt zum Beispiel Shochu mit feinem Wasabi-Aroma für den Drink Soyokaze. Dazu kommt Tequila Reposado, reiner, gereifter Agavenbrand, Korianderblätter bringen das leuchtende Grün, Limetten- und Agavensaft machen ihn frisch. Nicht weniger interessant der Raketto Akai auf der Basis von Honjozo Genshu, einem vollmundigen Sake mit Röst- und Karamellaromen, abgeschmeckt mit hausgemachtem Grapefruit Bitter. In der „Shochu" Bar in Berlin können Sie dem Japan-Trend nachschmecken. Wer den ersten europäischen „Übersetzer" japanischer Barkultur sucht, muss sich mit dem slowakischen Bartender Stanislav Vadrna auseinandersetzen: www.stanislavvadrna.com

„Shochu war vergessen in Japan. Es wird gerade wieder neu entdeckt, weil es gesund sein soll"

SHOCHU Behrenstraße 72, 10117 Berlin, Tel. 0 30/3 01 11 73 33
www.ma-restaurants.de

HOTSPOTS

Vier Bars, die wir Ihnen auch empfehlen. Die in London bieten nah beieinanderliegend besondere Vielfalt. In Amsterdam gibt's den absoluten Newcomer.

LONDON/NOTTING HILL Für eine entspannte abendliche Runde mit qualitativ hochwertigen Cocktails: **LONSDALE** Im Ambiente des Swinging London der 60er Jahre feiert sich die Metropole mit Stil und Witz.
48 Lonsdale Rd., W11 2DE, Tel. 020/77 27 40 80
www.thelonsdale.co.uk

TRAILER HAPPINESS Karibisches Feeling in 70er-Jahre-Deko, das junge Publikum steht auf die Rum-Cocktails des lässigen Teams in T-Shirts (o.). 177 Portobello Rd., W11, Tel. 020/77 27 27 00, www.trailerhappiness.com
MONTGOMERY Vorn lange Bar, hinten edle Lounge; die Karte bietet Klassiker und deren moderne Varianten.
31 Kensington Park Rd., W11 2EU, Tel. 020/77 92 39 21, www.montgomeryplace.co.uk
NEU IN AMSTERDAM Der in der Szene hochgeschätzte Bar-Consultant Philip Duff hat eine Bar aufgemacht: **Door 74**
Reguliersdwarsstraat 74, www.door74.nl
IM NETZ www.mixology.eu Info rund um die Bar **www.smallscreennetwork.com** Tipps und Videos erklären die Herstellung von Cocktails **www.brilliantcocktails.com** Video-Podcast und Info **www.jeffreymorgenthaler.com** Blog des US-Barkeepers
AUF PAPIER Mixology Das zweimonatliche Magazin aus Berlin ist ein Muss für alle Barfans

FOTOS: DIRK VON NAYHAUSS, PR

Elementar-Teilchen

So klein unsere Krapfen, Röllchen und Ecken auch sein mögen, wir halten große Stücke auf sie. Freuen Sie sich auf süße Winzlinge mit Riesengeschmack

REZEPTE: JULIA LUCK • FOTOS: JANNE PETERS • STYLING: MIRIAM GEYER

Quark-Krapfen mit Dip

Ein Quantum Quark: Berberitzen im Teig, Preiselbeeren im Dip – unsere Miniaturkrapfen bestechen durch eine feine Säure

Rezept auf Seite 88

Nussecken de luxe

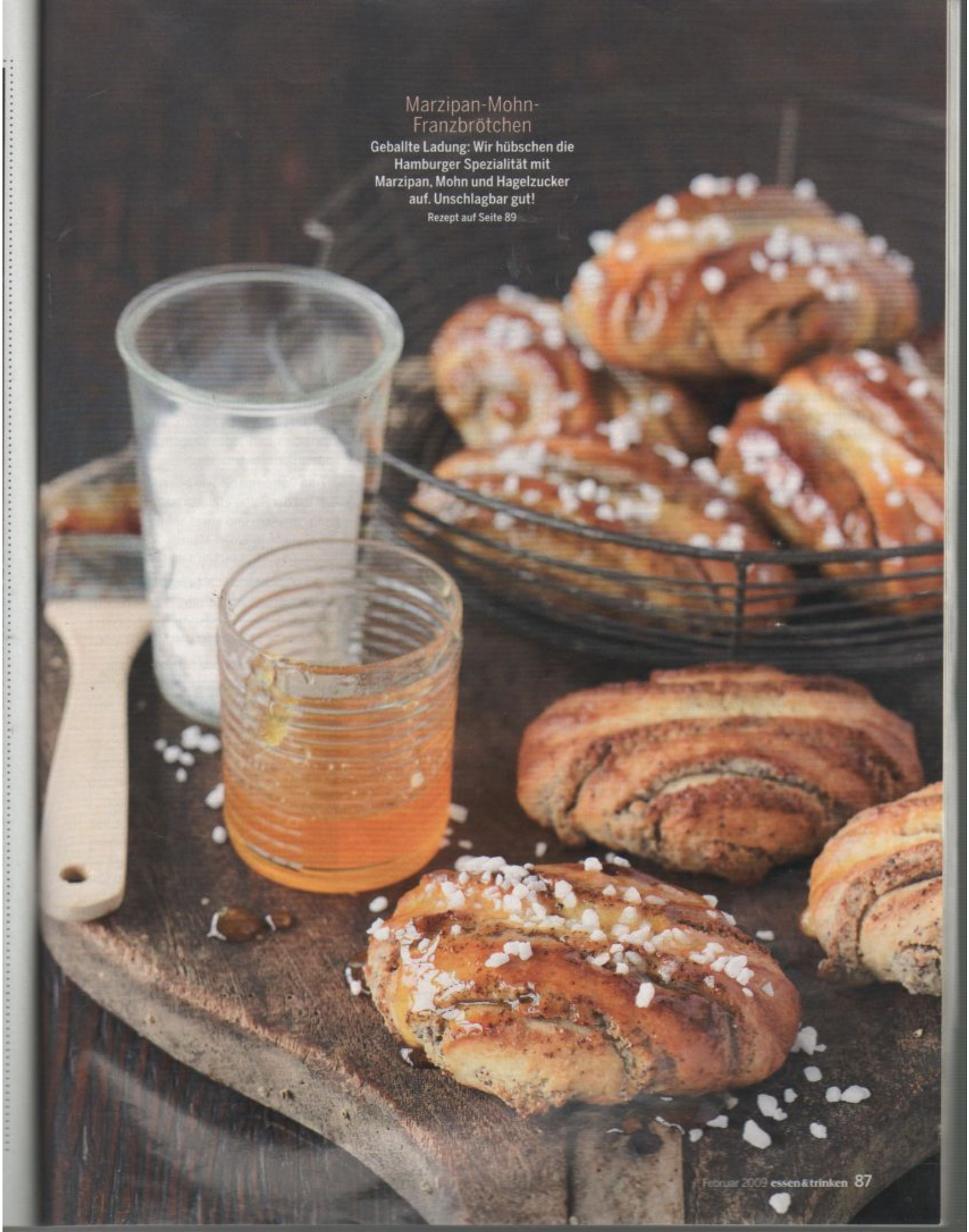
Köstliche Kern-Physik: Macadamia- und Pekannüsse, Cashews und Pinienkerne machen aus Nussecken anbetungswürdige Teilchen

Rezept auf Seite 88

Eiserkuchen mit Mango-Schoko-Sahne

Feine Fusion: Wenn knusprige Waffelröllchen mit fruchtiger Schokocreme verschmelzen, ist es um den Genießer geschehen

Rezept ab Seite 88



Marzipan-Mohn-Franzbrötchen

Geballte Ladung: Wir hübschen die Hamburger Spezialität mit Marzipan, Mohn und Hagelzucker auf. Unschlagbar gut!

Rezept auf Seite 89

Zum Foto auf Seite 84

Quark-Krapfen mit Dip

EINFACH

Für 40 Stück:

Teig

- *250 g Magerquark*
- *3 Eier (Kl. M)*
- *50 g Zucker*
- *1 Pk. Vanillezucker*
- *Salz*
- *50 ml Pflanzenöl*
- *250 g Mehl*
- *1 Pk. Backpulver*
- *20 g getrocknete Berberitzen*
- *2 El Kirschwasser*
- *1½ Tl gemahlener Zimt*
- *150 g Zucker*
- *1 kg Kokosfett zum Frittieren*

Dip

- *3 El Schmand*
- *150 g Sahnejoghurt*
- *3 El Wildpreiselbeeren (Glas)*

1. Den Quark in einem Sieb über Nacht abtropfen lassen. Eier mit Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen, das Öl zugeben und unterrühren. Den Quark zufügen und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht.

2. Für den Dip Schmand und Joghurt in einem Schälchen glatt rühren, dann die Preiselbeeren unterrühren.

3. Mehl und Backpulver mischen, sieben und die Berberitzen darin wälzen. Alles mit dem Kirschwasser unter die Quarkmasse rühren.

4. Zimt und Zucker mischen, in einen tiefen Teller füllen und beiseitestellen. Das Frittierfett in einem großen Topf auf 170 Grad erhitzen. Mit 2 Teelöffeln walnussgroße Bällchen vom Teig abstechen und vorsichtig in das heiße Fett geben. Die Krapfen portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken, dabei ab und zu wenden. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß im Zimtzucker wälzen. Quark-Krapfen noch warm mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Abtropfzeit)
Pro Stück
2 g E, 4 g F, 11 g KH = 98 kcal (409 kJ)

Zum Foto auf Seite 85

Nussecken de luxe

RAFFINIERT

Für 40 Stücke:

Mürbeteig

- *250 g Butter (weich)*
- *120 g Zucker* • *Salz*
- *Mark von ½ Vanilleschote*
- *360 g Mehl (Type 550)*
- *1 Glas Orangenmarmelade (340 g)*

Nussmasse

- *100 g Cashewkerne*
- *100 g Pekannüsse*
- *100 g Pinienkerne*
- *100 g mit Honig geröstete und gesalzene Macadamianüsse*
- *200 g Zucker*
- *100 ml Schlagsahne* • *200 g Butter*

Garnierung

- *80 g dunkle Schokolade mit Orange*
- *20 g Butter*

1. Für den Mürbeteig die Butter mit Zucker, ½ Tl Salz und Vanillemark mit den Knethaken des Handrührers cremig rühren. Das gesiebte Mehl kurz unterkneten, den Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten kalt stellen.

2. Teig auf einem leicht gefetteten und mit Backpapier belegten Blech (ca. 40 x 32 cm) ½ cm dick ausrollen, mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Boden bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–18 Minuten hellbraun backen.

3. Inzwischen die Marmelade in einem Topf unter Rühren vorsichtig erhitzen und kurz aufkochen. Den heißen Mürbeteigboden zügig damit bestreichen und abkühlen lassen.

4. Für die Nussmasse Cashewkerne und Pekannüsse fein hacken, mit den Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Macadamianüsse fein hacken und alle Nüsse mischen.

5. Den Zucker in einem breiten Topf goldbraun karamellisieren. Mit der Sahne ablöschen, die Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Sobald ein cremiger Karamell entstanden ist, die Nussmischung einrühren und kurz anrösten.

6. Den heißen Nusskaramell auf den Teigboden gießen, zügig mit einer Palette gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 20 Quadrate schneiden und jedes diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen.

7. Zum Garnieren die fein gehackte Schokolade mit der Butter in einem warmen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Schokolade in einen kleinen Spritzbeutel füllen und die Nussecken damit verzieren.

Tipp Luftdicht und kühl gelagert halten sich die Nussecken 1 Woche.

Zubereitungszeit 1:15 Stunden (plus Kühlzeit)
Pro Stück
2 g E, 17 g F, 22 g KH = 252 kcal (1078 kJ)

Zum Foto auf Seite 86

Eiserkuchen mit Mango-Schoko-Sahne

RAFFINIERT

Für 25 Stück:

Teig

- *125 g Butter*
- *100 g Zucker*
- *250 g Mehl*
- *1 Pk. Vanillezucker* • *Salz*
- *1 Ei (Kl. M)*
- *1 Tl Anissamen*
- *Puderzucker zum Bestäuben*

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter www.essen-und-trinken.de

Füllung

- *100 g getrocknete Mango*
- *4 El Maraschino (italienischer Kirschlikör)*
- *100 g Zartbitterschokolade (70%)*
- *500 ml Schlagsahne*

Achtung: Die Eiserkuchen lassen sich nur mit einem Hörnchenautomaten backen.

1. Für den Teig die Butter in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen. 300 ml Wasser und Zucker in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Mehl, Vanillezucker, 1 Prise Salz, Ei, Zuckerwasser und Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers zu einem dickflüssigen glatten Teig verarbeiten. Anis unterrühren. (Falls der Teig noch zu dick ist, geben Sie etwas Wasser hinzu.)

2. Den Hörnchenautomaten auf kleinster Stufe aufheizen, je 2 gestrichene El Teig hineinfüllen und in 2 Minuten zu einer goldbraunen Waffel backen. Diese Waffel mithilfe einer Gabel vorsichtig aus dem Hörnchenautomaten nehmen und schnell aufrollen, da die Waffel beim Abkühlen hart wird. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Die Eiserkuchen luftdicht in einer Dose über Nacht lagern.

3. Inzwischen für die Füllung die Mango fein würfeln, mit Maraschino mischen und über Nacht durchziehen lassen.

4. Die gehackte Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen, mit der Schokolade mischen und die Mangowürfel unterziehen.

5. Kurz vor dem Servieren die Mango-Schoko-Sahne in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Eiserkuchen von beiden Seiten mit der Sahne füllen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp Zum richtigen Drehen der Eiserkuchen finden Sie Foto und Handgriff unter **http://blog.essen-und-trinken.de/eiserkuchen**

Verpacken Sie die Eiserkuchen nach dem Backen luftdicht und lagern Sie sie über Nacht. So können sie ihr volles Anisaroma entfalten. Ungefüllt und luftdicht in Dosen verpackt halten sie sich 3 Wochen.

Zubereitungszeit 2:10 Stunden (plus Warte- und Ziehzeit)
Pro Stück
2 g E, 11 g F, 17 g KH = 188 kcal (788 kJ)

Zum Foto auf Seite 87

Marzipan-Mohn-Franzbrötchen

RAFFINIERT

Für 20 Stück:

Teig

- *500 g Mehl (Type 550)*
- *100 g Zucker* • *Salz*
- *½ Tl gemahlene Macisblüte*
- *25 g frische Hefe*
- *125 ml Milch (lauwarm)*
- *125 g Butter (weich)*
- *2 Eier (Kl. M)* • *2 Eigelb (Kl. M)*
- *2 El Milch*

Füllung

- *500 g Marzipanrohmasse (zimmerwarm)* • *25 g Dampfmohn*
- *1 Fläschchen Bittermandel-Backöl*
- *2 Eiweiß (Kl. M)*
- *50 ml Weinbrand*

Glasur

- *1 Blatt Gelatine*
- *150 g Aprikosenkonfitüre*
- *2 El Hagelzucker*

1. Für den Teig das Mehl in eine große Rührschüssel sieben und mit Zucker, ½ Tl Salz und Macisblüte mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröseln und mit der Milch anrühren. Butter in Flocken auf dem Mehlrand verteilen, 1 Ei und Eigelb zugeben und mit den Knethaken des Handrührers in 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

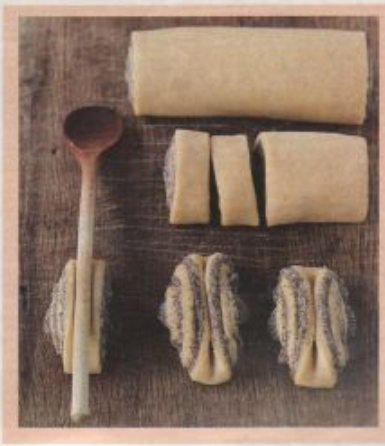
2. Inzwischen für die Füllung das Marzipan in eine Schüssel bröseln, Mohn und Backöl zufügen. Alles mit den Quirlen des Handrührers verrühren, nach und nach Eiweiß und Weinbrand zugeben, bis eine streichfähige glatte Masse entsteht.

3. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem 50 x 35 cm großen Rechteck (½ cm dick) ausrollen. Die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen und den Teig von der Längsseite zu einer Roulade aufrollen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese jeweils längs mit dem Stiel eines Holzlöffelstiel eindrücken (so entsteht die typische Franzbrötchenform, siehe Foto).

4. 2 Bleche mit Backpapier belegen und die Franzbrötchen darauf verteilen. Restliches Ei mit Milch verquirlen, durch ein feines Sieb gießen und die Brötchen gleichmäßig damit bepinseln. 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.

5. Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Konfitüre mit 2 El Wasser in einem Topf unter Rühren 1 Minute kochen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Konfitüre auflösen. Konfitüre durch ein feines Sieb streichen, die Franzbrötchen damit bepinseln und mit dem Hagelzucker bestreuen.

Zubereitungszeit 1:10 Stunden (plus Gehzeiten)
Pro Stück
7 g E, 16 g F, 39 g KH = 344 kcal (1440 kJ)



Franz ist kein Brötchen

Es gibt viele Vermutungen über die **Herkunft des Franzbrötchens.** Etwa, dass ein Hamburger namens Franz das süße Hefeteil erfunden habe. Oder dass die Franzosen es mitgebracht hätten. Fest steht: Die Hamburger lieben ihre Spezialität so sehr, dass sie dem Brötchen sogar eine virtuelle Heimat geschaffen haben: www.franzbroetchen.de

Und so wird's gemacht: Den Teig von der Längsseite zu einer Roulade aufrollen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in der Mitte parallel zu den Schnittflächen mit einem Holzlöffelstiel fest eindrücken.

Jede Menge S

Mit betörendem Aroma, süß-saurem Geschmack und leuch

Kumquats mit Rosmarin-Scones Die helle Freude: Grüner und Langer Pfeffer steuern eine spannende Schärfe bei, cremiger Ziegenfrischkäse agiert als ausgleichender milder Partner

Rezept auf Seite 96

e Sonnenschein

ck und leuchtenden Farben bringen Zitrusfrüchte schon jetzt Sommerlaune auf den Teller

REZEPTE: JÜRGEN BÜNGENER, ACHIM ELLMER • FOTOS: ANKE SCHÜTZ • STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

Salat mit Zitrusfrüchten und Roquefort-Dressing Gemeinsam gegen den Winterblues: Clementinen und Pomelo, ein Mitglied der Pampelmusenfamilie, gehen mit Rumpsteak und Endivie eine köstliche Allianz ein

Rezept auf Seite 96

Frischekick f

Grapefruitgelee mit Thunfisch Sonniges Gemüt: Weißwein und Wermut mildern die leicht bittere Note der Frucht, knackiger Fenchelsalat sorgt für bissigen Kontrast. Dem Edelfisch gefällt's

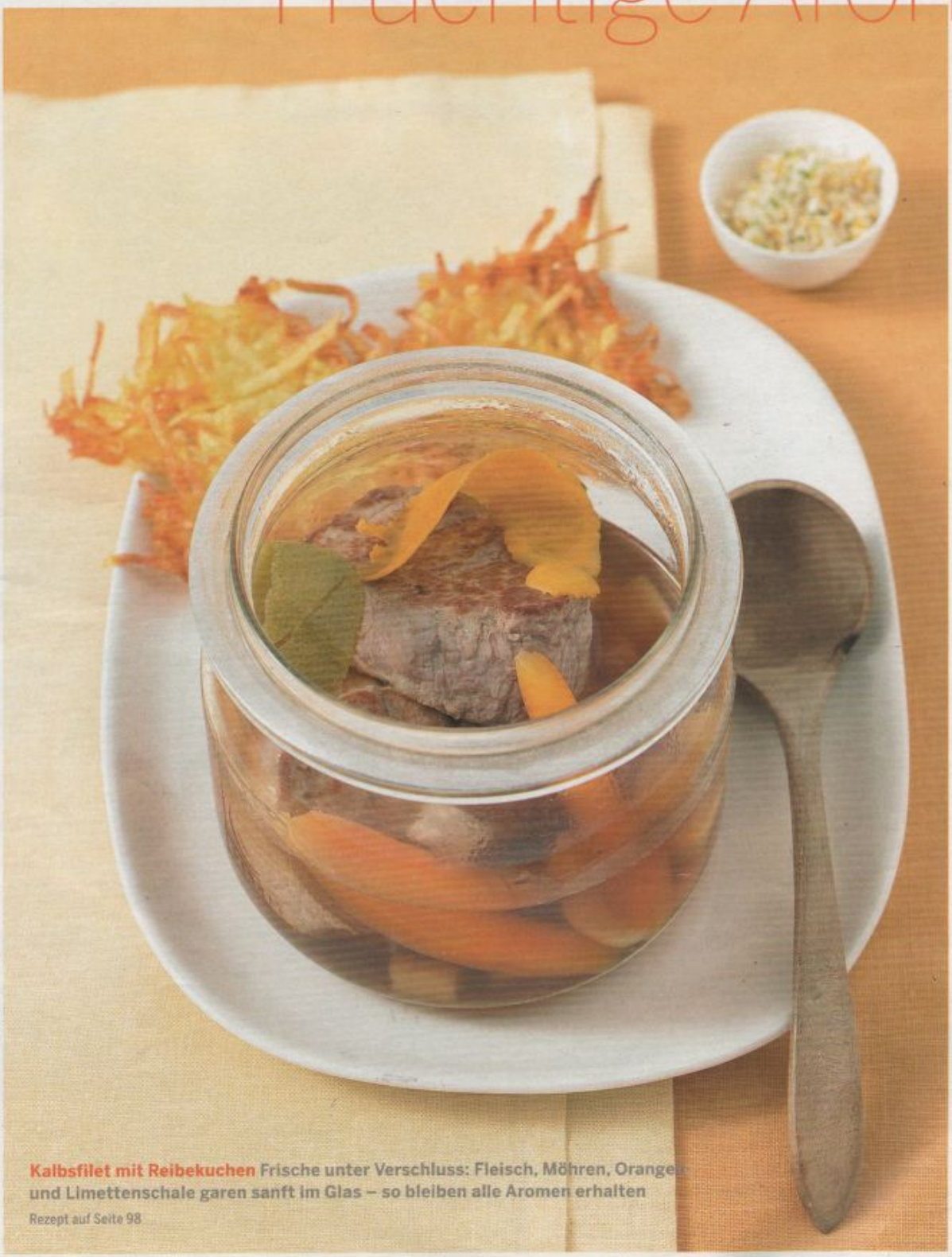
Rezept ab Seite 96

für trübe Tage

Skrei in Zitronen-Olivenöl Sonnenverwöhnt: Das saftige Fleisch des Winterkabeljaus ist bei Kennern besonders begehrt. Mit einem Zitronen-Steckrübenpüree wird es zur Delikatesse

Rezept ab Seite 97

Fruchtige Aroma



Kalbsfilet mit Reibekuchen Frische unter Verschluss: Fleisch, Möhren, Orange und Limettenschale garen sanft im Glas – so bleiben alle Aromen erhalten

Rezept auf Seite 98

natherapie

Limetten-Kartoffelsalat Sonnenhungrig: Auch die bodenständige Kartoffel mag es mal mediterran frisch. Oliven, Minze, getrocknete Tomaten, Garnelen und ein Limetten-Dressing helfen da gern

Rezept ab Seite 98

Zum Foto auf Seite 90

Kumquats mit Rosmarin-Scones

RAFFINIERT ■ GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen:

Kumquats

- *300 g Kumquats*
- *1 El getrockneter grüner Pfeffer*
- *1 Stück Langer Pfeffer*
- *2 Sternanis*
- *150 ml Orangensaft*
- *100 g Zucker*
- *1–2 Tl Speisestärke*
- *1–2 Tl englisches Senfpulver*

Scones

- *500 g Mehl*
- *100 g Zucker*
- *½ Tl Salz*
- *25 g Backpulver*
- *2 Tl gehackte Rosmarinnadeln*
- *300 ml Milch*
- *100 g Butter (weich)*
- *Mehl zum Bearbeiten*
- *1 Eigelb (Kl. M)*

Frischkäse

- *150 g Ziegenfrischkäse*
- *150 g Frischkäse*
- *4 El Milch*

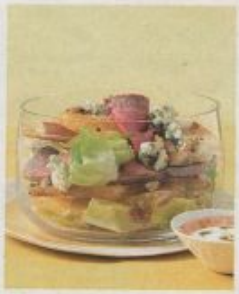
1. Kumquats 2-mal hintereinander in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken, Kerne entfernen, Früchte in Scheiben schneiden. Beide Pfeffersorten mit Sternanis in einer Pfanne ohne Fett rösten. 200 ml Wasser, Orangensaft und Zucker aufkochen. Gewürze zugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Alles mit den Kumquats aufkochen, mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke binden und das Senfpulver einrühren. Sofort in sterile Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

2. Inzwischen für die Scones Mehl mit Zucker, Salz, Backpulver und Rosmarin mischen. Milch und Butter zugeben und zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig 10 Minuten mit Klarsichtfolie bedeckt kalt stellen. Teig 3 cm dick ausrollen. Mit einem leicht bemehlten runden Ausstecher (5 cm Ø) 12–14 Scones ausstechen und umgedreht auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Eigelb mit 2 El Wasser verquirlen und die Oberfläche damit dünn bestreichen. 2 Stunden kalt stellen.

3. Scones auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 20–25 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen.

4. Ziegenfrischkäse mit Frischkäse und 4 El Milch glatt rühren. Scones mit dem Frischkäse und den Kumquats servieren.

Zubereitungszeit 1:30 Stunden (plus Kühlzeiten)
Pro Portion
17 g E, 33 g F, 110 g KH = 823 kcal (3444 kJ)



Zum Foto auf Seite 91

Salat mit Zitrusfrüchten

EINFACH ■ RAFFINIERT

Für 4 Portionen:

- *400 g Rumpsteak (Mittelstück)*
- *Salz*
- *6 El Olivenöl*
- *1 El schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)*
- *1 El Rosmarinnadeln*
- *100 g Roquefort*
- *60 g Crème fraîche*
- *4–8 El Milch*
- *100 g türkisches Fladenbrot*
- *1 El Schwarzkümmel*
- *150 g Endiviensalat*
- *50 g Walnusskerne*
- *2 El Walnussöl*
- *¼ Pomelo*
- *2 Clementinen*

1. Fleisch salzen und in einer Pfanne in 2 El heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, im Pfeffer wälzen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen.

2. Inzwischen für das Dressing 60 g Roquefort mit Crème fraîche und der Milch mit dem Schneidstab cremig pürieren.

3. Fladenbrot in 8 dünne Scheiben (½ cm dick) schneiden und in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl mit Schwarzkümmel bei schwacher Hitze goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Salat putzen und waschen. Walnüsse im Walnussöl bei schwacher Hitze rösten.

5. Pomelo und Clementinen mit einem Messer bis zum Fruchtfleisch schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Das Fruchtfleisch dann in dünne Scheiben schneiden.

6. Fleisch aus der Folie wickeln und in dünne Scheiben schneiden. In 4 Schalen Salat, Zitrusfrüchte, Nüsse, Fleisch, Brot und etwas Dressing schichten. Restliches Dressing extra dazu servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion
32 g E, 45 g F, 20 g KH = 622 kcal (2605 kJ)

Zum Foto auf Seite 92

Grapefruitgelee mit Thunfisch

RAFFINIERT

Für 4 Portionen:

Grapefruitgelee

- *4 Blatt weiße Gelatine*
- *1 Grapefruit*
- *½ El Zucker*
- *100 ml trockener Weißwein*
- *½–1 Tl Fleur de sel*
- *3–4 El Wermut (z. B. Noilly Prat)*

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter **www.essen-und-trinken.de**

Marinierter Thunfisch

- *1 Grapefruit*
- *2 Limetten*
- *4 Thunfischfilets (à 80 g)*
- *2 Fenchelknollen mit Grün (à 300 g)*
- *1 rote Chilischote*
- *3 El Olivenöl*
- *Salz*

Pastinakenpüree

- *600 g Pastinaken*
- *Salz*
- *50 g Butter*
- *250 ml Schlagsahne*
- *Pfeffer* • *Muskat*

1. Für das Gelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Grapefruit auspressen und 150 ml Saft abmessen. Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Erst den Grapefruitsaft, dann die ausgedrückte Gelatine zugeben und darin auflösen. Mit Fleur de sel und Wermut abschmecken. In eine kleine flache Form (450 ml Inhalt) gießen und mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, gelieren lassen.

2. Für den marinierten Thunfisch Grapefruit auspressen (150 ml). Limetten auspressen (60 ml). Säfte in eine flache Schale (30 x 20 cm) gießen. Thunfischscheiben dicht nebeneinander in den Zitrussaft legen, sodass sie etwa zur Hälfte mit Saft bedeckt sind. 4 Stunden marinieren, nach 2 Stunden wenden.

3. Fenchel putzen, die grünen Stiele entfernen. Das Fenchelgrün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel längs halbieren, dann in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz würzen und abkühlen lassen. Fenchelgrün unterheben.

4. Für das Pastinakenpüree Pastinaken schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Wasser abgießen, Butter und Sahne zu den Pastinaken geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5–8 Minuten weich kochen. Vom Herd nehmen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

5. Form mit dem Gelee kurz mit dem Boden in heißes Wasser tauchen und das Gelee mithilfe eines Küchenmessers am Rand lösen, aus der Form stürzen und in ½ cm große Würfel schneiden. Thunfischscheiben trockentupfen und in ½ cm breite Stücke schneiden. Pastinakenpüree mit Fenchelsalat anrichten, Thunfisch daraufgeben und mit den Geleewürfeln belegen. Dazu passen geröstete Baguettescheiben.

Zubereitungszeit 1 Stunde
(plus Gelier- und Marinierzeit)
Pro Portion
27 g E, 42 g F, 21 g KH = 600 kcal (2510 kJ)

HERSTELLER
Seite 90 – Löffel: Pott
Seite 91 – Glasschale: Villeroy & Boch
Seite 95 – Teller: Leonardo
Adressen Seite 128

Zum Foto auf Seite 93

Skrei in Zitronen-Olivenöl

EINFACH ■ RAFFINIERT

Für 2 Portionen:

- *200 g mehligkochende Kartoffeln*
- *250 g Steckrübe*
- *½ Tl Zucker*
- *grobes Meersalz*
- *25 ml Milch*
- *25 ml Schlagsahne*
- *1 Biozitrone*
- *5 Stiele Dill*
- *4 Winterkabeljaufilets (Skrei, à 140 g, küchenfertig; siehe Kasten Seite 98)*
- *Pfeffer*
- *4 El Olivenöl*
- *10 g Butter*
- *2 El Zitronen-Olivenöl*

1. Kartoffeln und Steckrübe schälen und getrennt in gleich große grobe Stücke schneiden. Zucker in einem großen Topf hellbraun karamellisieren, Steckrübe kurz darin schwenken. Mit 1 l Wasser auffüllen. Kartoffeln und Salz zugeben und im halb geschlossenen Topf 20 Minuten milde kochen lassen.

Unser Gourmet-Tipp für Ihr Fischmenü
Verfeinern Sie Ihr Fischgericht mit Premium-Direktsaft von Hitchcock, der ausschließlich aus 6 Zitronen bzw. 8 Limetten besteht.
ZUM KOCHEN, WÜRZEN, MIXEN
Die kleinen Stars für Küche und Bar.
HITCHCOCK
HITCHCOCK
LIMETTE PUR
www.hitchcock.de

2. Inzwischen Milch und Sahne erhitzen. Von der Zitrone 3 kleine Schalenstücke ohne weiße Haut abschälen. Restliche Zitronenschale sehr fein abreiben, Zitrone halbieren und auspressen. Dill von den Ästchen abzupfen.

3. Kabeljau auf der Fleischseite mit Pfeffer würzen. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kabeljau mit der Hautseite in die Pfanne legen, die Zitronenschalen zugeben. Den Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten. Nach der Hälfte der Bratzeit 2 El Olivenöl zugeben. Die Fleischseite des Fisches immer wieder mit heißem Öl aus der Pfanne beträufeln. Zum Ende der Garzeit Butter in die Pfanne geben, den Fisch wenden und 1 Minute ziehen lassen.

4. Kartoffeln und Steckrüben abgießen, gut abtropfen und ausdämpfen lassen. Grob zerstampfen und mit der Milch-Sahne-Mischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der fein abgeriebenen Zitronenschale würzen. Warm halten.

5. Fisch mit der Hautseite nach oben mit dem Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliches Olivenöl, Zitronen-Olivenöl und Zitronensaft in der Fischpfanne leicht erwärmen. Restliche geriebene Zitronenschale und Dill zugeben, mit Salz würzen. Über Fisch und Püree verteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion
52 g E, 40 g F, 23 g KH = 674 kcal (2818 kJ)

Viel-Schwimmer

Die Norweger nennen den Winterkabeljau **Skrei** – das norwegische Wort für Wanderer. Denn wenn er Anfang Februar sein Laichgebiet vor den Lofoten erreicht, hat er etwa 800 Kilometer Eismeer durchquert. Nur wenige Wochen lang wird der Fisch unter Beachtung strenger Fangregeln ausschließlich mit traditionellem Fanggerät gefischt. Er hat ein ungewöhnlich feines, weißes und sehr fettarmes Fleisch. In Deutschland ist er bis April erhältlich.

Zum Foto auf Seite 94

Kalbsfilet mit Reibekuchen

EINFACH ■ RAFFINIERT

Für 4 Portionen:

- *1 Biolimette*
- *1 Bioorange*
- *30 g frischer Ingwer*
- *1 Knoblauchzehe*
- *100 g Knollensellerie*
- *200 g kleine Möhren*
- *Salz*
- *1 Tl helles Sesamöl*
- *1 El Sojasauce*
- *800 ml Kalbsfond*
- *8 El Olivenöl*
- *8 Kalbsfilets (à 70–80 g)*
- *1 El Fleur de sel*
- *Pfeffer*
- *500 g festkochende Kartoffeln*
- *30 g Butter*

1. Von der Limette und der Orange je 9 Streifen Schale ohne weiße Haut abschälen.

2. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Möhren schälen. Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Möhren schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Sellerie und Möhren in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Sesamöl, Sojasauce und Kalbsfond mit jeweils 4 Streifen Limetten- und Orangenschalen, Ingwer und Knoblauch kurz aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen Sellerie, Möhren und je 4 Streifen Limetten- und Orangenschale auf 4 Einmachgläser (500 ml Inhalt) mit Deckel verteilen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfilets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Filets zu dem Gemüse geben. Heißen Fond durch ein Sieb gießen. In jedes Einmachglas 100 ml Fond gießen und die Gläser mit den Deckeln verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Im ausgeschalteten Ofen 5 Minuten ziehen lassen.

5. Inzwischen für das Zitrussalz die restlichen Limetten- und Orangenschalenstreifen sehr fein hacken und mit Fleur de sel und gemahlenem Pfeffer mischen. Beiseitestellen.

6. Für die Reibekuchen Kartoffeln schälen, waschen und auf ein Küchentuch grob raspeln. Kartoffeln in dem Küchentuch sehr gut ausdrücken. Die Masse soll möglichst keine Flüssigkeit mehr enthalten. Masse in eine Schale geben und mit Salz würzen. Das restliche Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel in der Pfanne zu 8 flachen Puffern formen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrus-Kalbsfilet in den Gläsern mit den Reibekuchen und dem Zitrussalz servieren.

Zubereitungszeit 1:30 Stunden
Pro Portion
34 g E, 31 g F, 17 g KH = 491 kcal (2059 kJ)

Zum Foto auf Seite 95

Limetten-Kartoffelsalat

RAFFINIERT ■ GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen:

- *1 kg festkochende Kartoffeln*
- *Salz*
- *1 rote Zwiebel*
- *4 Knoblauchzehen*
- *1 rote Pfefferschote*
- *30 g weiche getrocknete Tomaten (ohne Öl)*
- *3 Biolimetten*

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter **www.essen-und-trinken.de**

- *1 Bund Frühlingszwiebeln*
- *12 El Olivenöl*
- *200 ml Geflügelfond*
- *40 g schwarze Oliven (ohne Stein)*
- *Pfeffer*
- *10 Stiele Minze*
- *10 Stiele glatte Petersilie*
- *16 Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schale)*

1. Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser 30 Minuten garen.

2. Inzwischen die rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in ½ cm große Würfel schneiden. Schale von 2 Limetten fein abreiben und beiseitestellen. Saft aus allen Limetten auspressen und 80 ml Limettensaft abmessen. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

3. 2 El Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel-, Knoblauchwürfel, Pfefferschote und Tomaten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Mit Geflügelfond auffüllen, kurz aufkochen lassen und in eine große Schale gießen. Limettenschale, Limettensaft und 8 El Olivenöl zugeben und unterrühren. Frühlingszwiebeln und Oliven zugeben.

4. Kartoffeln abgießen, gut ausdämpfen lassen, noch heiß pellen. In dünnen Scheiben direkt in das Dressing schneiden und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ziehen lassen.

5. Die Blätter von 8 Stielen Minze und Petersilie abzupfen und grob hacken. Zu den Kartoffeln geben und vorsichtig unterheben.

6. Garnelenschwänze am Rücken entlang 2–3 mm einschneiden, den Darm entfernen. Restliche Knoblauchzehen mit einem großen Küchenmesser leicht andrücken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit dem Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit dem Limetten-Kartoffelsalat anrichten und mit den restlichen Kräuterblättern garnieren.

Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Zeit zum Ziehen)
Pro Portion
26 g E, 36 g F, 39 g KH = 600 kcal (2510 kJ)

Sonnenanbeter unter sich

Grapefruit, Pampelmuse und **Pomelo** kommen aus einer Familie. Die feinporige Grapefruit hat ein sehr saftiges Fruchtfleisch. Die Pampelmuse ist größer, aber weniger saftig. Die Kreuzung beider heißt Pomelo (links). Sie hat einen süßen Geschmack. Aufgepasst: In Frankreich und Spanien heißen Grapefruits Pomelo.

Von der **Orange** oder **Apfelsine,** wie die Norddeutschen sagen, gibt es weltweit über 400 Sorten. Einige wie die Navel (Kennzeichen ist ein nabelartiger Blütenansatz, daher der Name), Valencia oder Shamouti eignen sich perfekt zum Kochen, da sie fast kernlos sind.

Ob eine **Zitrone** viel Saft enthält, können Sie leicht feststellen: je kleiner und schwerer, desto saftiger. Große leichte Zitronen haben oft eine dicke weiße Innenschale und wenig Flüssigkeit. Übrigens: Aromatisch sind die ätherischen Öle der Schale, der Saft ist nur sauer.

Die **Clementine** kommt aus dem Mittelmeerraum. Ihren poetischen Namen hat die kleine Frucht von dem Priester Pierre Clément, der sie um 1900 wissenschaftlich beschrieb. Zum Kochglück hat die Clementine kaum Kerne.

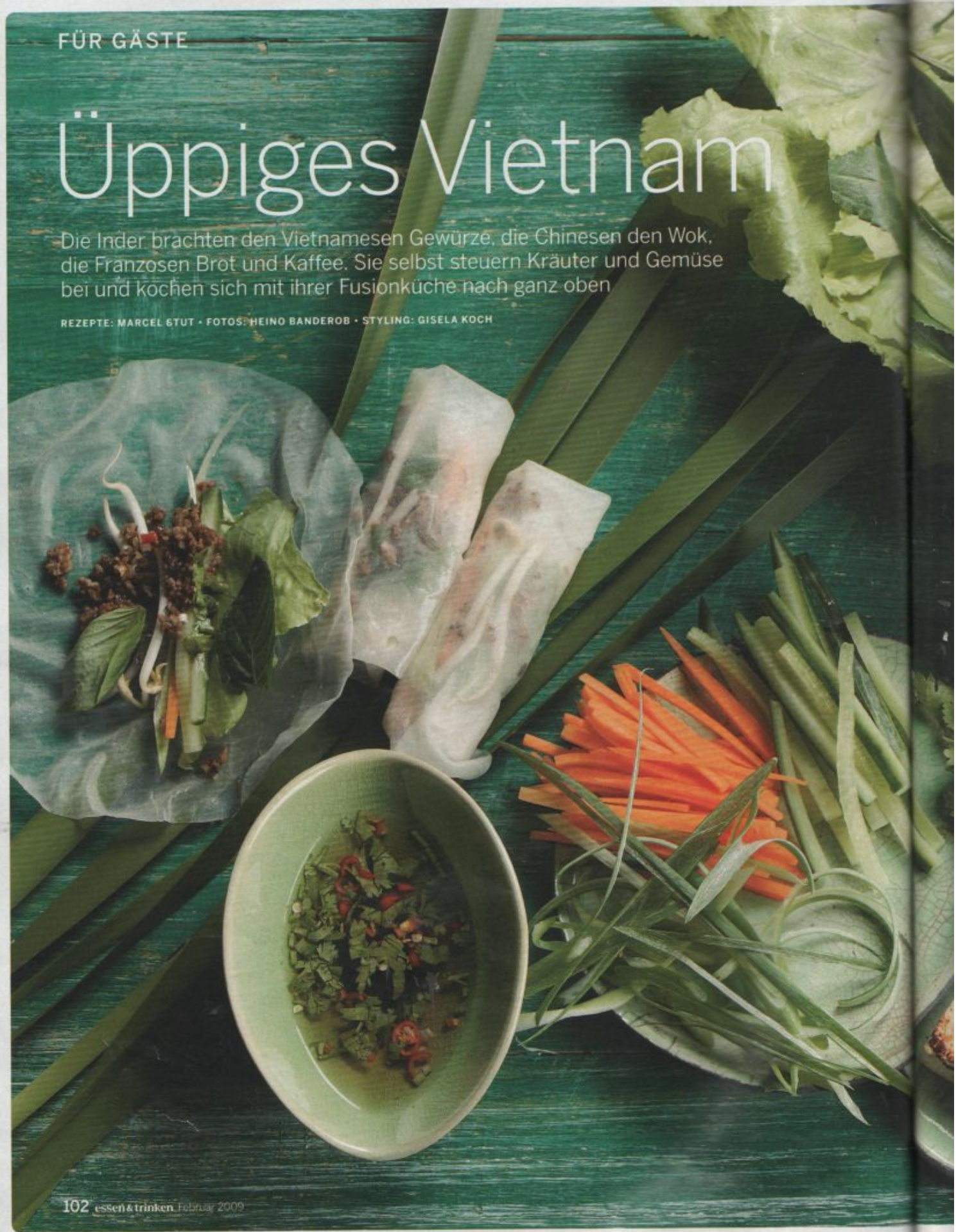
Kumquats sind die Exoten unter den Zitrusfrüchten. Die ovalen Winzlinge kommen ursprünglich aus China und können mit Schale, die immer unbehandelt ist, gegessen werden. Kumquats haben ein würziges Orangenaroma.

Limetten werden fälschlicherweise oft als Limonen bezeichnet. Dabei ist Limone nur das italienische Wort für Zitrone. Das hellgrüne Fruchtfleisch der Limette ist sehr saftig und hocharomatisch. Ein Grund, warum immer mehr Köche die tropischen Früchte zum Abschmecken verwenden.

Üppiges Vietnam

Die Inder brachten den Vietnamesen Gewürze, die Chinesen den Wok, die Franzosen Brot und Kaffee. Sie selbst steuern Kräuter und Gemüse bei und kochen sich mit ihrer Fusionküche nach ganz oben

REZEPTE: MARCEL &TUT • FOTOS: HEINO BANDEROB • STYLING: GISELA KOCH



Reispapierrollen und Tofu

Eine runde Sache: Gemüse und Kräuter sind geputzt, das Rinderhack mit Zitronengras knusprig gebraten – jetzt können Ihre Gäste Röllchen drehen. Wer es scharf mag, greift bei der Chili-Fischsauce zu. Das Pandanblatt gibt dem marinierten Tofu ein fruchtiges Vanillearoma

Rezepte ab Seite 107

Süß-saure Minigurken

In Vietnam sind Gurken besonders beliebt. Wir marinieren sie in Reisessig, Sesamöl und Fischsauce. Zerstoßene Erdnüsse geben die landestypische Würze

Rezept auf Seite 108

Zimt-Schweinehack

Die Paté stand Pate: Zimt-Schweinehack aus dem Bananenblatt ist ein französisches Souvenir. Am besten schmeckt es auf geröstetem Baguette mit Chili-Fischsauce

Rezept auf Seite 108

Nudelsuppe Pho Bo

Ein Nationalheiligtum, das seinen Ursprung vermutlich in der französischen Consommé hat: Pho Bo mit feinstem Rumpsteak, vielen Kräutern und Gemüsen

Rezept auf Seite 110

Calamari mit Garnelenfüllung

Bei 3500 Kilometer Küste spielt Seafood selbstverständlich eine Hauptrolle. Hier sind es zarte Calamari – kurz angebraten und im Sherry-Ingwer-Fond zu Ende gegart

Rezept ab Seite 110

Der Kaffee kam mit den Franzosen – und blieb

In Vietnam wird natürlich wie in allen anderen Ländern Asiens sehr viel Tee getrunken. Auf großen Festen darf er nicht fehlen, er wird zeremoniell zubereitet und schwarz serviert. Während der Kolonialherrschaft aber kam der Kaffee dazu – die Franzosen wollten nicht darauf verzichten. Die Franzosen gingen – der Milchkaffee blieb. Heute ist Vietnam zweitgrößter Exporteur von Rohkaffee

Kokosmilch-Kaffee-Cocktail

Die Franzosen kultivierten auch in Saigon ihren Café au lait. Unsere Variante mit Espresso und Kaffeelikör auf Eis hätte ihnen bestimmt gefallen. Die Milch dazu kommt von der Kokosnuss. Ein Schuss Mekong-Whisky verleiht dem Cocktail süße Sahne-Toffee-Noten

Rezept auf Seite 111

Zum Foto auf den Seiten 102/103

Vietnamesische Reispapierrollen

RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen:

- *300 g Salatgurke*
- *200 g Möhren*
- *100 g Frühlingszwiebeln*
- *200 g Eisbergsalat*
- *200 g Mungobohnensprossen*
- *1 Bund Minze*
- *1 Bund Thai-Basilikum*
- *1 Bund Koriandergrün*
- *20 Selleriebläter*
- *24 getrocknete Reispapierblätter*
- *1 Rezept knuspriges Rinderhack (siehe folgendes Rezept)*
- *Chili-Fischsauce (siehe Rezept ganz rechts)*

1. Für die Füllung der Reispapierrollen die Gurke halbieren, entkernen und in 6 cm lange, dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und ebenfalls längs in 6 cm lange, dünne Streifen schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln längs in dünne Streifen schneiden. Den Salat und die Mungobohnensprossen waschen und trockenschleudern. Minz-, Thai-Basilikum, Koriander- und Selleriebläter in Schälchen geben.

2. Lauwarmes Wasser in eine flache Schale füllen. Je 3–4 Reispapierblätter darin 1 Minute einweichen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Blätter zwischen feuchten Küchentüchern aufbewahren.

3. Zum Essen nach Belieben die Reispapierblätter mit etwas Eisbergsalat, Kräutern, Sprossen, Frühlingszwiebeln und Hack belegen. Jeweils 2 Blattseiten nach innen einschlagen und aufrollen. Die Reispapierrollen mit der Chili-Fischsauce servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion (bei 8 Portionen)
2 g E, 0 g F, 15 g = 79 kcal (331 kJ)

Zum Foto auf den Seiten 102/103

Knuspriges Rinderhack mit Zitronengras

SCHNELL RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen:

- *3 Stiele Zitronengras*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 rote Chilischote*
- *3 El Öl*
- *350 g Rinderhack*
- *5 El Sweet-Chili-Sauce (Asialaden)*
- *2–3 El Fischsauce*
- *Salz*
- *1–2 El Limettensaft*

Die holzigen äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen und das weiche Innere fein hacken. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze anbraten, dabei mit einem Holzlöffel zerkrümeln. Zitronengras, Chili und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. 2 El Sweet-Chili-Sauce zugeben und mit dem Hack weitere 2–3 Minuten knusprig braun braten. Mit Fischsauce, 1 Prise Salz, Limettensaft und restlicher Sweet-Chili-Sauce würzen. Hack als Füllung für die vietnamesischen Reispapierrollen verwenden.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion (bei 8 Portionen)
8 g E, 9 g F, 3 g KH = 133 kcal (558 kJ)

Zum Foto auf den Seiten 102/103

Chili-Fischsauce

SCHNELL

Für ca. 350 ml:

- *150 ml Fischsauce*
- *90 ml Limettensaft*
- *3 El Zucker*
- *3 Knoblauchzehen*
- *4 rote Chilischoten*
- *15 Stiele Koriandergrün*

Fischsauce, Limettensaft und 90 ml Wasser verrühren. Den Zucker darin auflösen. Knoblauch, Chilischoten und Blätter vom Koriandergrün fein hacken, alles untermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp Die Chili-Fischsauce schmeckt zu allen Gerichten. Sie können sie eine Woche verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit 15 Minuten
Pro Esslöffel
0 g E, 0 g F, 2 g KH = 15 kcal (62 kJ)

HERSTELLER
Seiten 102/103 – ovale Schale: Rice
Seite 104 oben – Platten: Rice
Seite 104 unten – Teller: Lambert
Seite 105 – Reisschale: Rice
Seite 106 – Gläser: Stölzle
Adressen Seite 128

Hochstapler

Praktisch und preiswert: Statt zwischen feuchten Küchentüchern können Sie die eingeweichten Reispapierblätter auch in einem **Reispapierhalter** aufbewahren: Dazu die Blätter einfach zwischen die gelochten Kunststoffscheiben legen. Nehmen Sie jedes Mal ein Reispapierblatt aus dem Ständer und füllen Sie es nach Wunsch mit Hack, Gemüse und Kräutern. Reispapierhalter gibt es für ca. 3 Euro in den meisten Asialäden und asiatischen Supermärkten.

Zum Foto auf den Seiten 102/103

Marinierter Tofu im Pandanblatt

EINFACH

Für 6–8 Portionen:

- *2 Knoblauchzehen*
- *4 El Öl*
- *15 g frischer Ingwer*
- *600 g Tofu (im Stück)*
- *4 El Fischsauce*
- *1 El Sojasauce (Asialaden)*
- *2 El Limettensaft*
- *1 Tl brauner Zucker*
- *1 rote Chilischote*
- *6 Pandanblätter*

1. Knoblauch dünn hobeln und in 2 El Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob zerbröseln. Ingwer schälen und fein reiben. Tofu in 12 gleich große längliche Stücke schneiden. Fisch-, Sojasauce, Limettensaft und Zucker in einer Schale mischen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Chili fein hacken, mit Ingwer und Knoblauch zugeben. Tofu 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen.

2. Pandanblätter gut abwaschen, trockentupfen, mit dem Messerrücken etwas flach klopfen. Je 2 Tofustücke auf ein Blatt geben, einwickeln und mit Spießen feststecken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofupäckchen darin portionsweise bei starker Hitze 1–2 Minuten von jeder Seite braten.

Zubereitungszeit 20 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)
Pro Portion (bei 8 Portionen)
12 g E, 11 g F, 2 g KH = 166 kcal (696 kJ)

So geht alles glatt

AM TAG VOR DER PARTY

- Fond für die Suppe zubereiten
- Rinderhack zubereiten
- Tofu marinieren
- Schweinehack im Bananenblatt zubereiten und abkühlen lassen
- Alles kalt stellen

3 STUNDEN VORHER

- Gemüse und Kräuter für die Reispapierrollen und die Suppe vorbereiten
- Calamari-Tuben füllen, die restlichen Zutaten vorbereiten
- Chili-Fischsauce zubereiten
- Süß-saure Gurken zubereiten
- Alles kalt stellen

KURZ VORHER

- Hackrollen in den Bananenblättern 15 Minuten im Dämpfeinsatz erwärmen und aufschneiden
- Rumpsteak für die Suppe braten und Reisnudeln garen
- Rinderhack in einer beschichteten Pfanne ohne Fett erwärmen
- Tofu braten und warm halten
- Calamari braten

Zum Foto auf Seite 104

Süß-saure Gurken

EINFACH

Für 6–8 Portionen:

- *5 g Sesamsaat*
- *10 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)*
- *4 Mini-Salatgurken (à 80 g)*
- *1–2 rote Chilischoten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 El Zucker*
- *4 El Fischsauce (Asialaden)*
- *2 Tropfen Sesamöl*
- *3 El heller Reisessig*

Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Erdnüsse im Mörser fein zerstoßen. Die Gurken in 6 cm lange und 2 cm breite Stücke schneiden. Chilischoten und Knoblauch grob hacken, mit dem Zucker im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Fischsauce, 3 El Wasser, Sesamöl, Reisessig und Erdnüsse zugeben. Marinade über die Gurkenstücke geben und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Sesamsaat bestreut servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)
Pro Portion (bei 8 Portionen)
1 g E, 1 g F, 3 g KH = 32 kcal (135 kJ)

Zum Foto auf Seite 104

Zimt-Schweinehack im Bananenblatt

RAFFINIERT EINFACH

Für 6–8 Portionen:

- *1 kleine Knoblauchzehe*
- *1 Schalotte*
- *1 Frühlingszwiebel*
- *3 El Fischsauce (Asialaden)*
- *1 Tl Sesamöl*
- *1 El brauner Zucker*
- *½ Tl Salz*
- *½ Tl gemahlener Zimt*
- *500 g Schweinehack*
- *Pfeffer*
- *20 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)*
- *15 g Speisestärke*
- *½ Tl Backpulver*
- *3 Bananenblätter*

1. Knoblauch und Schalotte fein hacken. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Fischsauce, Sesamöl, braunen Zucker, Salz und Zimt verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Schalotte, Knoblauch, Frühlingszwiebel und Schweinehack zugeben und gut verkneten. Mit Pfeffer würzen und zugedeckt 1–2 Stunden kalt stellen.

2. Erdüsse grob hacken. Speisestärke, Backpulver und Erdnüsse unterkneten. Mit angefeuchteten Händen drei gleich große Rollen (ca. 5 cm Ø) daraus formen. Bananenblätter auf 30 x 30 cm zurechtschneiden, gut unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen.

3. Hackrollen auf den Blättern verteilen, Blätter aufrollen und an den Enden mit Holzspießchen feststecken. Im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 30–40 Minuten dämpfen. Fleisch aus den Blättern nehmen und in Scheiben schneiden. Dazu passen geröstete Baguettescheiben und Chili-Fischsauce (siehe Rezept Seite 107).

Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Kühlzeit)
Pro Portion (bei 8 Portionen)
12 g E, 14 g F, 4 g KH = 197 kcal (823 kJ)

Weitere schöne Rezepte finden Sie unter www.essen-und-trinken.de

Glück.
Selbst gemacht.

Die schönsten Gartenideen zum Nachmachen, Pflanzvorschläge von Experten und alles, was in diesem Monat zu tun ist: Mit FLORA GARTEN gelingt Ihnen ganz einfach mehr.

Ab 15.01.2009 im Handel.

3 Ausgaben testen, nur 2 bezahlen!
Telefonische Bestellung unter 01805-8618000
(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen!)
Bestellnummer: 619245

www.flora-garten.de

Zum Foto auf Seite 104

Nudelsuppe Pho Bo

RAFFINIERT EINFACH

Für 6–8 Portionen:

- *2 Zwiebeln*
- *30 g frischer Ingwer*
- *2 kg Rinderbeinscheiben*
- *1 kg Rinderbrust*
- *1 El Sojasauce*
- *1 Tl schwarze Pfefferkörner*
- *½ Tl Salz*
- *2 Sternanis*
- *2 Nelken*
- *1 Zimtstange*
- *150 g Reisnudeln (½ cm breit)*
- *350 g Rumpsteak (ohne Fettrand und Sehne)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 El Öl*
- *150 g frische Maiskölbchen*
- *150 g Thai-Spargel*
- *150 g Mungobohnensprossen*
- *1 rote Zwiebel*
- *10 Stiele Minze*
- *20 Sellerieblätter*
- *10 Stiele Thai-Basilikum*
- *2 Biolimetten*
- *20 g Röstzwiebeln*

1. Für die Brühe die Zwiebeln mit Schale halbieren und auf den Schnittstellen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ingwer in Scheiben schneiden. Beinscheiben in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Abgießen und die Trübstoffe abspülen. Topf ausspülen, Beinscheiben, Rinderbrust, Ingwer, Sojasauce, Pfefferkörner und Salz hineingeben. Mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 2–3 Stunden kochen. Dabei die aufsteigenden Trübstoffe und das Fett abschöpfen.

2. Fond 1 weitere Stunde offen auf ca. 2 l einkochen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Sternanis, Nelken und Zimt zugeben. Den Fond abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Dann vorsichtig durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Brühe bis zur weiteren Verwendung warm halten.

3. Inzwischen die Reisnudeln in warmem Wasser einweichen. Rumpsteak auf allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 3 Minuten von jeder Seite braten. Nach dem Braten 5 Minuten ruhen lassen.

4. Die Maiskölbchen und den Thai-Spargel waschen und putzen. Mais längs und Spargel quer halbieren. In reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Rote Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Minz-, Sellerie- und Thai-Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

5. Das Steak in dünne Scheiben schneiden. Limetten in Spalten schneiden. Reisnudeln abtropfen lassen und 2 Minuten in kochendem Wasser garen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und auf Suppenschalen verteilen. Jeweils Mais, Thai-Spargel, Sprossen, Zwiebel, Steakscheiben und Kräuter zu den Nudeln geben und mit heißer Brühe auffüllen. Nach Belieben mit Chili-Fischsauce (siehe Rezept Seite 107) würzen und mit Röstzwiebeln bestreuen. Limettespalten extra dazu servieren.

Tipp Falls die eingeweichten Reisnudeln zusammenkleben, übergießen Sie sie einfach noch einmal mit lauwarmem Wasser.

Zubereitungszeit **4 Stunden (plus Kühlzeit)**
Pro Portion (bei 8 Portionen)
17 g E, 4 g F, 21 g KH = 196 kcal (827 kJ)

Zum Foto auf Seite 105

Gefüllte Calamari

RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen:

- *60 g Glasnudeln*
- *15 g frischer Ingwer*
- *3 kleine Knoblauchzehen*
- *2 rote Chilischoten*
- *250 g Riesengarnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale, à 25 g)*
- *1 Tl Sesamöl*
- *2 El Fischsauce (Asialaden)*

- *½ Tl Salz • Pfeffer*
- *Zucker*
- *12 Calamari-Tuben (à 30 g)*
- *10 Frühlingszwiebeln*
- *2 Stangen Staudensellerie*
- *10 Stiele Koriandergrün*
- *1 Biolimette*
- *4 El Öl*
- *2 El Austernsauce (Asialaden)*
- *1 Tl brauner Zucker*
- *4 El trockener Sherry*

1. Glasnudeln 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen. 5 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe und 1 Chilischote sehr fein hacken. Garnelen trockentupfen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen. Mit Sesamöl, 1 El Fischsauce, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2. Calamari unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Garnelenmasse in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben, die Calamari mit der Masse füllen und mit Holzspießen verschließen. Abgedeckt kalt stellen.

3. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln längs halbieren und schräg in 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Restliche Chilischote in dünne Ringe schneiden. Restlichen Ingwer und Knoblauch fein hacken. Korianderblätter grob hacken, Limette in Spalten schneiden.

4. Öl im Wok erhitzen. Frühlingszwiebeln und Sellerie darin 1 Minute unter Rühren anbraten und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Calamari hineingeben und bei starker Hitze 2 Minuten rundum anbraten. Restlichen Ingwer und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Austernsauce und braunen Zucker zugeben und mit Sherry ablöschen. Mit 100 ml Wasser auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten garen. 1 Minute vor Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln, Sellerie und die restliche Fischsauce zugeben.

5. Calamari mit Limettenspaltenund mit Koriandergrün servieren. Dazu passt Duftreis.

Zubereitungszeit 1:10 Stunden
Pro Portion (bei 8 Portionen)
13 g E, 12 g F, 11 g KH = 216 kcal (902 kJ)

Zum Foto auf Seite 106

Kokos-Kaffee-Cocktail

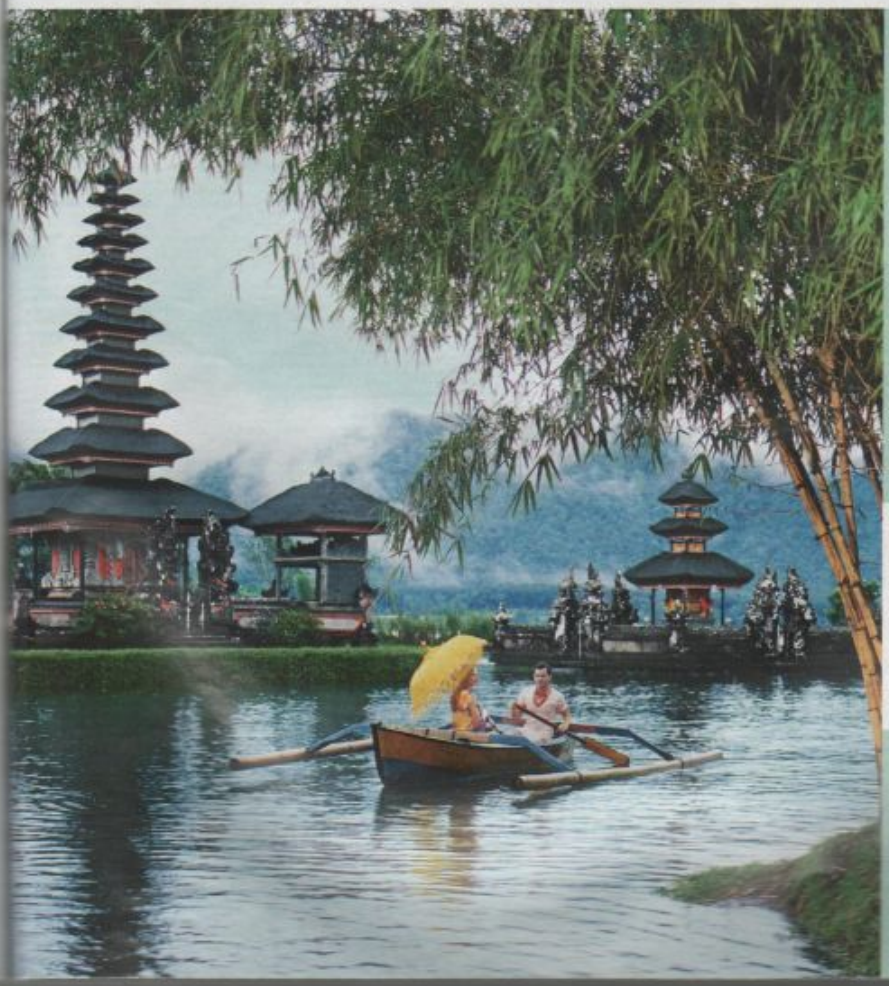
SCHNELL

Für 1 Glas:

- *3 cl Espresso*
- *2 cl Kokossirup*
- *2 cl Kaffeelikör*
- *2 cl Mekong-Whisky*
- *3 cl ungesüßte Kokosmilch*
- *Limettensaft*

Espresso zubereiten und vollständig abkühlen lassen. Jeweils 3 Eiswürfel in ein Cocktailglas geben. Kokossirup, Kaffeelikör, Mekong-Whisky, Espresso, Kokosmilch und 1 Spritzer Limettensaft zugeben und gut umrühren.

Zubereitungszeit 5 Minuten
Pro Glas
0 g E, 5 g F, 21 g KH = 210 kcal (882 kJ)



www.jahnreisen.de

Der Weg zum Glück führt oft über ein stilles Wasser.

Die schönsten Seiten des Urlaubs jetzt in den neuen JAHN REISEN-Katalogen Sommer 2009.

Bali, Jimbaran
Intercontinental Bali Resort *****
2 Wochen, z. B. im Mai,
Classic-Zimmer, Frühstück, Flug
pro Person ab € 1.709,-

- Luxushotel der Extraklasse
- Wunderschönes Spa-Center mit traditionellen Massagen und ein Beautysalon
- Bei einem Mindestaufenthalt von 9 Tagen ist eine 50-minütige Spa-Behandlung inklusive
- Bei allen Pauschalreisen ist ein hochwertiger Reiseführer und „Rail&Fly" inklusive

URLAUB, WIE ICH IHN MAG.

JAHN REISEN

Diese zwei Gesichter kennt fast jeder in Estland: Der Fernseh- und Chefkoch Imre Kose (oben) will den Esten den Geschmack der großen weiten Welt beibringen. Kochbuchautorin Anni Arro (rechts) möchte aber, dass ihre Landsleute sich an die heimische Küche erinnern

Gegensätze ziehen sich an

Wo gestern noch ein leer stehendes Giebelhaus war, könnte heute ein Toprestaurant sein – im Sauseschritt entwickelt sich das baltische Estland zu einem Land mit westlichem Flair. Das spürt der Besucher besonders in der Hauptstadt Tallinn. Doch trotz all dem Neuen: Ihre Wurzeln haben die Esten nicht vergessen

TEXT: CLAUDIA MUIR · FOTOS: JAN-PETER WESTERMANN

Wahrzeichen in der Altstadt: Die Alexander-Newski-Kathedrale mit ihren urrussischen Zwiebeltürmchen

Mal puristisch, mal romantisch: Junges estnisches Design erinnert an das skandinavische und hat doch einen eigenen Charakter. Die besten Kreationen an Mode, Schmuck und Wohnaccessoires gibt es im „Nu Nordik" (oben, ganz links). Französische Erdbeertörtchen aus dem Café „Bonaparte" (oben links), gewagte Architektur (links), die minimalistische Inneneinrichtung im „Vertigo" (unten) und immer eine charmante Bedienung (oben rechts) – das Herz Europas schlägt besonders schnell im hohen Norden

Hoch über den Dächern der Stadt lehnt Imre Kose an der Holzbrüstung der Terrasse und erwartet das wohlhabende Tallinn. Hinter ihm, in seinem Restaurant „Vertigo", decken Kellner die Tische ein, am Empfangspult steht eine junge Frau im perfekt sitzenden Kostüm und blättert gelassen im dicken Reservierungsbuch. Alles ist bereit für den kommenden Gästeansturm. Imre schaut in den Himmel. Graue Wolken ziehen auf, es ist windig und für Mitte Mai noch relativ kalt. „Morgen ist die Eröffnungsparty für die Dachterrasse, das Motto ist Glamour-Rama, Jazz-Sänger treten auf, ein DJ kommt und natürlich wird Champagner, Champagner, Champagner fließen." Imre lacht bei der Vorstellung. Und wenn es regnet? „Dann wird eben drinnen gefeiert. Wir versuchen immer, alles möglich zu machen."

Und ewig lockt der Westen

Schade wär's trotzdem. Hier vom neunten Stock hat man einen berauschenden Blick auf die Hauptstadt Estlands. Richtung Norden glitzert friedlich die Ostsee, im Hafen liegen dicht nebeneinander Fähren, die frühmorgens Tagestouristen aus Finnland vorbeibringen; im Süden reicht der Blick über die Stadtmauer in die Altstadt und weiter hoch auf den Domberg mit seinem mittelalterlichen Schloss, dem heutigen Regierungssitz, und den russischen Zwiebeltürmen der Alexander-Newski-Kathedrale.

Es ist kein Zufall, dass das „Vertigo" vor drei Jahren hier im sogenannten Finanzviertel eröffnet hat – im gleichen Haus wie Modedesigner Armani. Imre Kose, in Jeans, teuren Wildlederschuhen und edlem Sakko, ist der Prototyp des jungen aufstrebenden dynamischen Esten. Wie viele zog es ihn nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion in den Westen. In Le Mans, beim Sternekoch

„Fish 'n' chips de luxe" nennt Chefkoch Imre Kose seine Kreation aus rohem Thunfisch, geräucherter Tomatenkonfitüre, Mandel-Kartoffelchips und Apfel-Avocado-Salat

Savoir-vivre unter mittelalterlichen Holzbalken: vorn Café, hinten Restaurant und nebenan Feinkost (rechts oben) – im „Bonaparte" wird französische Lebenskunst zelebriert

Olivier Boussard, lernte er die Raffinessen der französischen Küche, in Italien die Kunst der Pasta-Herstellung und wie ein perfekter Pizzateig sein muss. Am Culinary Institute of America in New York und Kalifornien bekam er den finalen kulinarischen Schliff. „Ich will, dass meine Landsleute die große weite Welt in meiner Küche erahnen", beschreibt er seine Art zu kochen. Eine Mission mit hohem Anspruch. Estland war vor der Wende 1991 auch kulinarisch isoliert. Kartoffeln und viel Fleisch waren damals die Hauptzutaten, meist wollten die Esten nur satt werden. Mit seiner einstündigen Kochshow „Easy Gourmet" ist er diesem Ziel näher gekommen. Esten, die sich vorher nie Gedanken um eine feine, raffinierte Küche gemacht, geschweige sie gekocht hatten, bedankten sich bei ihm, schrieben etwa: „Wenn ich Ihre Anregungen schon früher gehabt hätte, wäre mein Leben reicher gewesen."

Trotz Aufbruchstimmung, EU-Euphorie und kostenlosem Internetzugang lässt sich Tallinn nicht mit London oder Paris vergleichen. Gerade mal 400 000 Einwohner hat die Stadt, ganz Estland 1,4 Millionen. Und trotzdem: Sogar der abgeklärte Besucher aus dem Westen spürt überall eine ausgelassene Alles-ist-möglich-Stimmung. Hinter den mittelalterlichen Fassaden der Giebelhäuser der Altstadt schneidern junge Designer flippige Kleider, stricken Minis mit folkloristischen Mustern oder entwerfen Möbel im puristisch nordischen Stil. An jeder Ecke duftet es nach Espresso, manche Nachtclubs sind so exklusiv, dass Gäste nur mit einem Mitgliedsausweis rein dürfen. Für Stadtgespräch sorgte das neue Restaurant „Chedi". Die Umbauten waren fertig, doch die Türen blieben wochenlang verschlossen. Man suche nach einem passenden Koch, hieß es. Schließlich wurde es Chont thee Loong, der aus dem mit einem Stern prämierten „Hakkasan" in London abgeworben wurde. Im Zen-Ambiente wird hier ein Mix aus chinesischer und thailändischer Küche auf hohem Niveau serviert.

Die Altstadt von Tallinn ist eines der am besten erhaltenen mittelalterlichen Bau-Ensemble im nördlichen Europa. Seit 1997 gehört sie zum Weltkulturerbe der UNESCO (oben rechts). Hinter den Fassaden der ehemaligen Kontorhäuser der Hanse haben viele Kreative ihre Geschäfte, auch das Restaurant „Chedi", das eine frische Asia-Küche anbietet (oben links)

Die Esten sind immer in Probierlaune

Da ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis ausländische Investoren auf das Land aufmerksam werden. Einen Steinwurf vom „Vertigo" entfernt hat die Luxus-Hotelkette „Swissôtel" ihre erste Dependance im Baltikum. Mit modernen Zimmern, Spa und Konferenzräumen wirft das Hotel ein Auge auf verwöhnte Touristen und Geschäftsleute. Im 30. Stock kocht der Deutsche Volker Mareck, der zuvor im „Schlosshotel Vier Jahreszeiten Berlin" war, eine fantasievolle erstklassige Küche.

Nicht ganz so chic, dafür urgemütlich ist das „Bonaparte", das Lieblingscafé von Anni Arro. „Weil es hier den besten Kaffee, die tollsten Törtchen und eine fantastische französische Küche gibt", schwärmt die 26-Jährige. Auch Anni Arro ist in Estland eine Berühmtheit. Ihr Kochbuch „The Kitchen of Sepamaa Talu" war schon kurz nach dem Erscheinen in fast jedem Haus-

halt zu finden. „Sepamaa Talu ist das Sommerhaus meiner Familie. Dort am Meer habe ich die schönste Zeit meines Lebens verbracht", erzählt sie. „Mein Kochbuch ist eine Liebeserklärung an diese Zeit. Ich verfeinere Selbstangebautes aus unserem Garten oder Fisch aus der Ostsee mit Produkten aus Mittelmeerländern." Die Autodidaktin arbeitet für Food-Magazine, gibt Kochkurse und ist eine Botschafterin der estnischen

Küche. „Während der russischen Zeit ist die heimische Küche verloren gegangen, dabei ist sie so wunderbar pur und natürlich. Wir haben so viele Kartoffel- und Rübensorten, Kräuter und Fisch, es wäre schade, wenn wir all das vergessen." Das wahre kulinarische Tallinn, findet Anni, entdeckt man auf dem Markt hinter dem Bahnhof. Obwohl nur 15 Minuten Fußweg von der Altstadt, wirkt er, als wäre er Hunderte von Kilometern entfernt. Zwischen Secondhand-Kleidung, billigen Haushaltswaren und russischem Militär-Krimskrams stehen Frauen mit bunten Kopftüchern hinter kleinen Klapptischen. Darauf Einweckgläser mit eingelegtem Gemüse, hier und da auch frische Kräuter, Kartoffeln und Blumen. „Bei Bauern kaufe ich am liebsten ein. Die Produkte erinnern mich an meine Kindheit."

Beim Singen ist Tallinn vereint

Bevor Anni sich verabschiedet, will sie noch zurück zur Altstadt in die „Valli Baar". Ein Relikt aus der sowjetischen Zeit und seit den 70ern mit unveränderter Einrichtung. Am langen Holztresen sitzt ein gemischtes Publikum. Viele alte Stammgäste, dazwischen junge Frauen und Männer in Designerjeans und mit riesigen Sonnenbrillen. Sie gönnen sich hier eine kurze Pause von den In-Restaurants. „Unbedingt den baltischen Hering auf Schwarzbrot probieren, und darauf einen Vana Tallinn, unseren Kräuterschnaps, trinken", empfiehlt Anni und wirkt plötzlich melancholisch. „Abends kommt hier ein Akkordeonspieler vorbei, singt Lieder und Balladen auf Estnisch. Nach kurzer Zeit singen alle mit. Dann, glaube ich, sind wir alle wieder vereint, das moderne und das alte Tallinn."

Tallinn probieren

Vorwahl Estland 00372

Bonaparte
Vorn Café, hinten Restaurant mit französischer Küche. Im Nachbarhaus gibt es Feinkost.
Pikk 45, 10133 Tallinn
Tel. 6 46 44 44
www.bonaparte.ee

Chedi
Asiatische Küche auf hohem Niveau.
Sulevimägi 1
10123 Tallinn
Tel. 6 46 16 76
www.chedi.ee

Hotel Telegraaf
Modernes und erstklassiges Boutique-Hotel, mitten in der Altstadt, trotzdem sehr ruhig. Mit Spa-Bereich. Das Restaurant „Tchaikovsky" serviert russisch inspirierte Gerichte.
Vene 9, 10123 Tallinn
Tel. 6 00 06 00
www.telegraafhotel.com

Nu Nordik
Nordisches Design made in Estland: Mode, Schmuck, Wohnaccessoires.
Vabaduse väljak 8
10141 Tallinn
Tel. 644 93 92
www.nunordik.ee

Restoran Ö
Puristisches Design, verfeinerte estnische, saisonale Küche und hervorragende Weine.
Mere pst. 6 E
10111 Tallinn
Tel. 6 61 61 50
www.restoran-o.ee

Swissôtel Tallinn
Im Frühjahr 2008 eröffnet, modernes stilvolles 30-stöckiges De-luxe-Hotel mit großem Spa-Bereich (Foto rechts), Konferenzräumen und grandiosem Blick auf die Ostsee und Hafen.
Tornimäe 3
10145 Tallinn
Tel. 6 24 00 00
www.swissotel.com

Three Sisters Hotel
Liebevoll restauriertes Hotel, gemütlich und luxuriös. Tipp: unbedingt die Weinbar im Gewölbekeller besuchen. Sommelier Tarvo Sarapuu bietet gut 400 Weine und exklusive Cognacs an.
Pikk 71/Tolli 2
10133 Tallinn
Tel. 6 30 63 00
www.threesistershotel.com

Valli Baar
Authentisches Traditionslokal, noch aus der sowjetischen Zeit.
Müürivahe 14
10123 Tallinn
Tel. 6 41 83 79

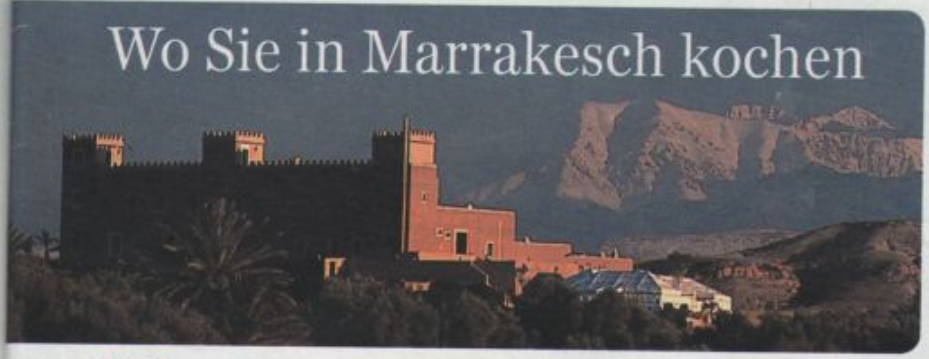
Vertigo
Fernsehenkoch Imre Kose präsentiert hier raffinierte, hochwertige, mediterrane Gerichte. Unbedingt reservieren.
Rävala pst. 4
10145 Tallinn
Tel. 6 66 34 56
www.vertigo.ee

Das Kochbuch „The Kitchen of Sepamaa Talu"
(Originaltitel: „Sepamaa talu köök") von Anni Arro gibt es auf Estnisch mit englischer Übersetzung.
180 Seiten, ca. 13 Euro, Verlag Ajakirjade Kirjastus.
ISBN 978-9949-427-52-9
zu bestellen unter www.apollo.ee

REISEN

Orientalisch tafeln, Tee in der Kirche und naschen in Brügge

Wo Sie in Marrakesch kochen



Wer in Marokko auf den Geschmack kommt, will wissen, wie's geht. Wie eine Pastilla entsteht, diese duftende Blätterteigtasche, aromatisiert mit Zimt, Koriander, Safran und Minze. Oder was das Geheimnis einer Tajine ist. Gelegenheit dazu haben Maghreb-Reisende bei folgenden Kochkursen: Im **Hotel Kasbah Agafay** bietet der Küchenchef Koch-Workshops an. In einer Outdoorküche inmitten eines Kräuter- und Gemüsegartens (rechts) der historischen Hotelanlage (oben) etwa 20 Kilometer außerhalb von Marrakesch. Allerbester Ort zum Verspeisen der orientalischen Köstlichkeiten ist die Terrasse mit Blick auf Olivenbäume und die Gipfel des Atlas-Gebirges. Wo Sie sich anschließend bei einem Glas Thé à la menthe auch schon auf das Zimmer freuen. Denn dort, vielleicht auf einem Bett unterm Baldachin, lässt es sich wunderbar von weiteren Genüssen träumen. Zimmer ab ca. 200 Euro p. P.

Wer im **La Maison Arabe** absteigt, ist im Herzen der Medina von Marrakesch gelandet. Das Hotel, ein alter Riad, ist um zwei verwunschene Innenhöfe herum gebaut. Mit Arabesken, Zedernholzdecken und einem Ambiente aus 1001 Nacht. Die Koch-Workshops des „Dada", des marokkanischen Chefs, können Amateure wie auch Profis besuchen. Und wer nicht selbst kochen mag, ist im Restaurant bestens aufgehoben. Zimmer ab ca. 70 Euro p. P.

In der Kochschule im **Dar Liqama** in der Nähe von Marrakesch können Gäste gleich eine ganze Woche lang die Finessen der marokkanischen Küche kennen lernen und an einem Tag mit dem Chef die duftende Gewürzwelt des Bazars erkunden. Wird der Kochlöffel nicht geschwungen, ist Zeit für eine Pause am Pool der Luxus-Villa unter Palmen. Ab ca. 1560 Euro p. P. inkl. Übernachtung und Kochkurs (ohne Flug).

FOTOS: STOCKFOOD (1), PR (3)

Infos und Adressen: www.kasbahagafay.com; www.lamaisonarabe.com; www.darliqama.net (zu buchen über www.gourmetontour.com)

Himmlische Teestunde

Das niederländische Dorf Houwerzijl ist Ziel für Teepilger. In einer alten Backsteinkirche betreibt Johann Lange eine Kombination aus Teeladen, Museum und Teestube mit einer bemerkenswert umfangreichen Karte. Highlight ist eine Teezeremonie im Kirchturm. Wo früher die Glocke bimmelte, hat der Niederländer ein freundlich helles Séparée für zwei Personen eingerichtet, das häufig von Pärchen gebucht wird. Während der Wind um das Gemäuer pfeift und an den Fensterscharnieren rüttelt, sitzen die Gäste auf lila Samtpolsterstühlen tête-à-tête und genießen fünf Sorten Tee ihrer Wahl.

www.theefabriek.nl

Herzen allüberall

Die Geschichte ist grausam: Am 14. Februar 269 wurde Bischof Valentin von Terni hingerichtet – er hatte sich dem Verbot Kaiser Claudius' widersetzt, Soldaten kirchlich zu trauen. So viel zur Geschichte des Valentinstages. Heute geht vor allem in Brügge und Antwerpen die Post ab: Chocolatiers überbieten sich mit ihren Kreationen und Dekorationen. Die Restaurants locken mit Menüs zum Verlieben. Und in Antwerpen stoppen sogar die Ampeln den Verkehr mit rotem Herz. Ein perfektes Date also für ein Wochenende in Flandern.

www.flandern.com

Fastfood für Fortgeschrittene

Fisch gart sie in der Mikrowelle, mehlige Kartoffeln verwandelt sie in festkochende: Nobelpreisträgerin Christiane Nüsslein-Volhard kocht schlau, schnell und originell – ein Treffen mit der klügsten Köchin der Welt

TEXT: CHRISTA THELEN • FOTOS: BORIS SCHMALENBERGER

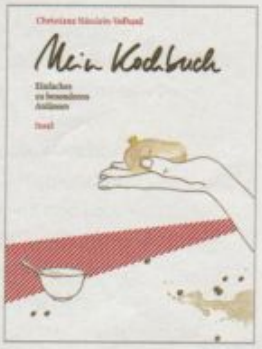
Warten ist nicht ihr Ding. Schließlich hat Christiane Nüsslein-Volhard immer zu tun, auch wenn sie nicht im Tübinger Max-Planck-Institut arbeitet. Gärtnern, Flöte spielen, singen zum Beispiel. Und kochen, die Direktorin für Entwicklungsbiologie hat auch ein Kochbuch geschrieben. Doch jetzt steht sie vor dem Bebenhausener Landhotel „Hirsch" und hält unruhig nach ihrer Interviewpartnerin Ausschau. Was sie in dieser Zeit alles hätte erledigen können! Endlich rauscht das Taxi an. Nüsslein-Volhard wischt die Entschuldigung vom verspäteten Flugzeug mit einer Handbewegung aus der Welt. Jetzt geht's los.

Im Lokal ist es gemütlich. Hirschgeweihgemütlich. Nüsslein-Volhard steuert gezielt auf einen Tisch zu und setzt sich, ihr Haar ist ergraut, ihre Augen sind hellwach geblieben. Die Fotos sind bereits gemacht. „Das ging schnell", sagt die 66-Jährige. Der Fotograf nickt erfreut, er weiß, dass solche Fototermine kompliziert sein können. Aber nicht mit Deutschlands berühmter Nobelpreisträgerin, die 1995 für ihre Erkenntnisse über Embryonalentwicklung ausgezeichnet wurde. Nicht für die Frau, die bereits als 12-Jährige wusste, dass sie Biologin werden wollte. Sie beginnt, von ihrer Kindheit in Frankfurt zu erzählen. Von der Großmutter, die das Kochwasser vom Gemüse als Suppengrundlage verwendete. Von Nudelsalaten und ihrem Vater, der kein Backpulver mochte. „Fleisch gab es zu Hause selten, satt wurde man auch mit Puddings, Aufläufen und Kartoffeln", erzählt die Professorin. „Meine Eltern haben das knappe Geld lieber für Musik und Bücher ausgegeben."

Christiane Nüsslein-Volhard bestellt als Vorspeise Feldsalat mit Kartoffeldressing. Ein ähnliches Rezept steht auch in ihrem Kochbuch. „Ich bin keine besonders gute Köchin. Aber ich esse gern und ich habe meist wenig Zeit. So sind auch meine Rezepte", erklärt sie und verschweigt höflich, wie originell manch eine Zubereitung ist. Erbsensuppe mit Kopfsalat zum Beispiel! Und erst ihre Spezialtipps! Langsames Erhitzen bewirkt, das auch mehlige Kartoffeln fest bleiben. Angebrochene Marmelade schimmelt nicht so schnell, wenn man sie in der Mikrowelle einmal aufkocht. Die Biochemikerin kann Kochvorgänge bis ins letzte Molekül erklären und gehört zu den wenigen, die Ferran Adriàs Küche wirklich verstehen. „Diesen Einfallsreichtum bewundere ich", sagt sie. „Aber vieles ist Schnickschnack", und man hört, dass sie für Schnickschnack nun wirklich keine Zeit hat. In Barcelona wurde ihr mal eine Entenkeule serviert, die zwölf Stunden bei 65 Grad in einem Brutschrank gegart worden war, der sonst zur Bakterienzucht benutzt wird. „Schmeckte wie Brei." Nüsslein-Volhard schüttelt den Kopf. „Ich meine, vor 20 Jahren wurde über Backöfen gespottet, die bloß 250 Grad heiß werden. Heute wird alles ‚low temperature' gegart, obwohl es eigentlich nur bei gekochtem Fleisch sinnvoll ist. Tafelspitz bei 90 Grad im Ofen? Der schmeckt super."

Nun wird die Vorspeise serviert. Sie ist alles andere als hirschgeweihgemütlich. Eher eine liebevolle Mischung aus Tradition und Moderne. Die Nobelpreisträgerin blickt erfreut auf ihren Feldsalat. Auch das nussige Maronen-Rosenkohlsüppchen hat durch blanchierte Rosenkohlblätter Biss und Frische. Ruhe senkt sich über den Tisch, denn

BUCHCOVER: INSEL VERLAG/PR



Das Kochbuch von Christiane Nüsslein-Volhard ist im Insel Verlag erschienen, hat 189 Seiten und kostet 15 Euro

„Ich esse gern und habe meist wenig Zeit. So sind auch meine Rezepte“

Immer in Eile, aber zum Essen nimmt sich die Nobelpreisträgerin gerne Zeit

„Bio ist häufig sehr gut, aber es ist nicht so, dass konventionelle Nahrungsmittel weniger gesund sind“

fürs Essen nimmt sich Christiane Nüsslein-Volhard Zeit – aber auch das war nicht immer so. In den ersten Karrierejahren hat sie oft Fertiggerichte gegessen. Erst als Gruppenleiterin in Heidelberg erinnert sie sich Ende der 70er der Rezepte ihrer Mutter und fängt an, mit ihren Mitarbeitern Weihnachtskekse zu backen. Weil sie gute Plätzchen liebt und weil sie das Soziale am Kochen schätzt. Während sie zur Instanz im weltweiten Wissenschaftsbetrieb aufsteigt, entwickelt sie sich zur begeisterten Gastgeberin, die ihren Besuch auch mal mit ihrem Schwarzen Kuchen verwöhnt. „Ein altes Familienrezept. Ich back ihn in der Mikrowelle, da wird er am besten.“

Die Mikrowelle, das ist der perfekte Kochbeschleuniger für die Frau, die so viel weiß und so wenig Sinn für Verschwendung hat. Vieles gelingt in der Mikrowelle besser als im Ofen. Sagt Nüsslein-Volhard. „Fisch zum Beispiel. Oder Gemüse.“ Dass es Leute gibt, die Mikrowellen für Nährstofftöter halten, kann sie nicht verstehen. „Das ist doch Quatsch“, meint sie und liefert die wissenschaftliche Begründung.

Jetzt ist die Wissenschaftlerin in ihrem Element. Sie kritisiert Experten, die im Winter kaum einen Apfelbaum von einem Birnbaum unterscheiden können. Sie wettert über Politiker, die keine Ahnung von Biologie haben. Sie fordert Skepsis, Entschlossenheit und Mut, sich auch mal einem Kuschelkonsens entgegenzustellen. Biolabel beim Einkaufen? Muss nicht immer sein. „Bio ist häufig sehr gut, aber es ist nicht so, dass konventionelle Nahrungsmittel weniger gesund oder gar giftig sind.“ Naturschutz? Ja, aber nicht, wenn der Verstand vor der Tür bleibt. „Die Leute denken, Natur sei gut und schön, weil alles in Frieden wächst. Aber das ist ein kompletter Irrtum, dass Natur von alleine schön und gut ist. Die Natur ist brutal.“ Die Hinwendung zu regionalen Lebensmitteln findet sie allerdings gut. „Ich hab es gern, wenn mein Fleisch nicht aus Argentinien kommt, sondern aus dem Nachbarort.“ Nebenbei isst Nüsslein-Volhard knusprige Rösti, die mit einer halben Wachtel und Linsengemüse serviert werden. Auch ein Rösti-Rezept findet sich übrigens in ihrem Kochbuch, und dazu hat Nüsslein-Volhard notiert, wie man beim Zubereiten Zeit spart. Geriebene Kartoffel ausdrücken? Braucht man nicht! Mit Deckel braten? Nicht nötig! So wie sie als Forscherin Unwichtiges streicht, um zum Kern eines Problems vorzudringen, so denkt sie auch als Köchin. Das Ziel ist, mit wenig Aufwand maximalen Genuss erreichen. Und vor allem gilt es, die Kunst des Weglassens zu perfektionieren!

Zum Dessert wählt Nüsslein-Volhard köstliches Beerensorbet und lässt es löffelweise im Mund schmelzen. Draußen vor dem „Hirsch“ ist es jetzt mucksmäuschenstill. Das Fachwerkgebälk der Häuser trocknet nach dem letzten Regen, und in den Gärten recken sich Zweige und Halme genüsslich der Nachmittagssonne entgegen. Nüsslein-Volhard wohnt in Fußnähe zum Lokal und lädt noch zu einem kurzen Blick in ihren üppigen Garten ein. Direkt gegenüber von ihrem Haus hat sie an den Mauern des berühmten Bebenhausener Klosters Johannisbeersträucher gepflanzt. Es ist ein sonniger Grünstreifen, der eine prächtige Ernte verspricht. Nüsslein-Volhard blickt auf die Uhr. Abends hat sie noch Gesangstunde. Bloß keine Zeit verschwenden. Kein Brachland und keine Worte. Wären wir alle wie sie, würden wir besser essen und weniger reden – Christiane Nüsslein-Volhard lächelt. „Könnte sein“, meint sie und garniert die Bemerkung mit ihrem kritischen Wissenschaftlerinnenblick. Dann guckt sie noch mal auf die Uhr. Jetzt muss sie aber wirklich los.

Landhotel Restaurant Hirsch
Schönbuchstraße 28
72074 Tübingen-Bebenhausen
Tel. 0 70 71/6 09 30
www.landhotel-hirsch-bebenhausen.de

Fruchtiges Franken

Auf Schatzsuche im Gebiet entlang des Mains: Die Hauptrolle spielt dort der Silvaner

Die fränkischen Weine gehören zu den Klassikern des deutschen Weinbaus. Im Ausland sind sie zwar weniger gefragt, aber das liegt nicht an der Qualität der Weine, sondern daran, dass der Riesling international ein höheres Ansehen genießt. Und den gibt es in Franken eher selten, gerade mal vier Prozent der Rebfläche sind mit der edlen Sorte bestockt. Stattdessen dominiert der Silvaner. Für Böden und Klima im Gebiet entlang des Mains gibt es kaum einen besseren Partner. Anderswo steht die Rebsorte oft im Ruf zu brav zu sein, in Franken dagegen findet sie eine perfekte Balance zwischen Mineralität und Milde. Das verleiht den Weinen Spannung.

Aber auch wenn Riesling bei der Menge nicht die Hauptrolle spielt: Er hat es geschafft, seine Reben fast ausschließlich in den besten Lagen wurzeln zu lassen. Es wachsen Trauben heran, denen eine gewisse Herbheit eigen ist. Die Ursache hierfür liegt wieder in der Mineralität. Früher unterstrichen die Winzer die Charaktereigenschaften noch, indem sie die Weine „fränkisch-trocken" ausbauten, das heißt mit nur bis zu vier Gramm Restzucker. Nach dem deutschen Weingesetz sind für die Bezeichnung trocken bis zu neun Gramm erlaubt. Im letzten Jahrzehnt haben die Winzer entsprechend in die populäre, etwas süßere Richtung tendiert. Aber kein Trend ohne Gegentrend: Die Zahl der Anhänger sehr trockener Weine wächst wieder.

Das hat seinen Grund, denn die fränkisch-trockenen Weine sind alles andere als eindimensional. Mit ihrer Fruchtigkeit und Mineralität sind sie die richtigen Partner auch zum kräftigen Essen. Sie passen eigentlich immer: von der rustikalen Vesperplatte bis zum edlen Menü. Ein Müller-Thurgau zum Beispiel ist wie gemacht zur würzigen Wurstplatte, ein Silvaner zum Spargel kaum zu übertreffen. Und das ist noch lange nicht alles: Die Scheurebe sollten sie unbedingt mal zu asiatisch inspirierten Gerichten probieren.

Dagmar Willich, Sommelière im Restaurant des Hamburger Fünf-Sterne-Hotels „Louis C. Jacob"

Die Weine

2007 Müller-Thurgau, Kabinett, trocken, Sommeracher Katzenkopf, Winzerkeller Sommerach
Er duftet nach reifer Birne und Quitte. Mit seiner erfrischenden Art am Gaumen macht er Lust auf das zweite Glas. Belebende Säure und angenehme Dichte runden das Bild ab.

2007 Silvaner, Kabinett, trocken Würzburger Pfaffenberg, Bürgerspital zum Hl. Geist
Der Duft ist fruchtig nach grünem Apfel und exotischen Aromen. Mit etwas Luft öffnet er sich, die Aromen werden intensiver. Ein wunderbarer gradliniger, fränkisch-trockener Weißwein.

2007 Riesling, Kabinett, trocken Stettener Stein, Weingut am Stein, Ludwig Knoll
Das sehr vielschichtige Bouquet bezaubert mit reifem Apfel, reifer Orange und Limette. Am Gaumen zeigt er seine cremige Textur, die von einem anregenden Säurespiel unterlegt ist.

2006 Riesling, Großes Gewächs, trocken, Würzburger Innere Leiste, Weingut am Stein, Ludwig Knoll
Der Wolf im Schafspelz, so könnte man diesen Wein beschreiben. Im Moment zeigt er sich etwas verschlossen, doch mit etwas Luft offenbart er seine Vielfalt. Sehr ausgewogen am Gaumen mit reifen Früchten und harmonischer Säure.

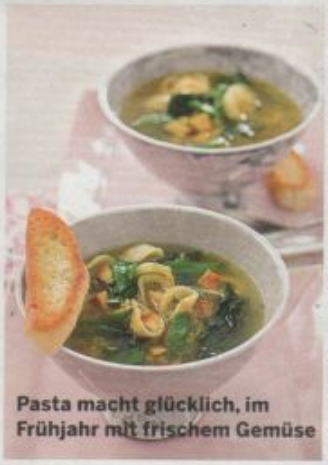
2007 Scheurebe, QbA, Weingut Zur Schwane
Hier sollte man sich auf eine Fruchtexplosion im Mund vorbereiten. Cassis, Kiwi, Zitrusnoten und das alles im Überfluss. Die Süße ist perfekt eingebunden und macht den Wein so richtig süffig.

2006 Allegro, Rotwein Cuvée, Weingut Zur Schwane
Das Bouquet betört mit Kirschen, Toast und Bitterschokolade. Auf der Zunge gesellt sich ein Potpourri von dunklen Beeren hinzu, das gut in die Gerbstoffe integriert ist. Ein Rotwein, der alle Facetten zeigt ohne aufdringlich zu wirken.

Das Weinclub-Paket kostet 59 Euro statt 66,60 Euro im Einzelbezug. Enthalten ist je eine Flasche der hier genannten sechs Weine. Zu bestellen bei:
»e&t«-Weinclub
c/o Hanseatisches Wein & Sekt Kontor
Hamburger Straße 14–20
25436 Tornesch
Tel. 0 41 22/50 44 44
www.essen-und-trinken.de/weinclub
Artikelnummer 47 32 93.
Oder den Bestellcoupon auf den Seiten 124/125 ausfüllen und an die oben genannte Adresse senden. Nach der ersten Bestellung erhalten Sie unverbindlich alle 3 Monate ein neues Weinclub-Paket.

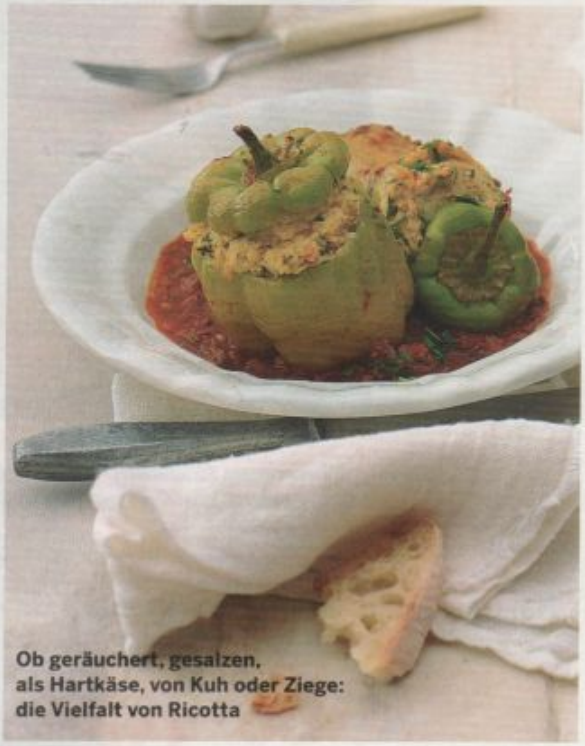
FOTOS: MATTHIAS HAUPT (6), PR (1)

VORSCHAU MÄRZ 2009



Pasta macht glücklich, im Frühjahr mit frischem Gemüse

Tee vom Himalaya – eine Reportage



Ob geräuchert, gesalzen, als Hartkäse, von Kuh oder Ziege: die Vielfalt von Ricotta

Überraschung! Päckchen mit den tollsten Füllungen. Hier: Brickteig mit orientalisch gewürztem Lammhack

Junge talentierte Köche: Die Gastro-Szene in Kopenhagen und Malmø boomt

132 Seiten rund um den Genuss

- Ragout, die feinste Art des Eintopfs: mit Wachtel, Lachsforelle, Kaninchen, Kalb
- Hamburgs jüngster Stadtteil mischt kulinarisch mit: essen gehen, einkaufen, Tee trinken in der Hafencity
- Überraschender Kaffeebesuch? Zwei unwiderstehlich gute Kuchen, die in einer Stunde gebacken sind
- Das Restaurant der Zukunft – Bericht über ein holländisches Forschungsprojekt
- Schleswig-Holsteins Küche: Aus Pharisäer wird Kaffeemousse mit Rum, Rote Grütze gibt's in Marzipantörtchen und geräucherter Aal wird als Torte serviert

Das März-Heft von **essen&trinken** erscheint am **11. Februar 2009**

Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

FOTOS: MAIKE JESSEN, GOTTFRIED REICHENBACH, ANKE POLIFT, WOLFGANG SCHARDT, GREGOR LENGLER

Martina Metzger-Petersen
Inhaberin des Käseladens Hof Backensholz in Oster-Ohrstedt bei Husum

Bénédicte Maujean-Olivier
Inhaberin des Käseladens Epicier Olivier in Dieppe

Bei uns und in der Welt: Was essen Menschen, wo kaufen sie ein? Heute besuchen wir in Schleswig-Holstein und der Normandie:

Käseläden

Wie lange haben Sie den Laden?

Seit 18 Jahren.

Mein Großvater eröffnete ihn 1958, ich führe ihn jetzt in dritter Generation. Käse spielt in unserer Familie eine zentrale Rolle. Mein Urgroßvater stellte Käse her, ich gebe Käse-Geschmackskurse.

Wie viele Käsesorten verkaufen Sie hier?

17 bis 25 Sorten. Im Sommer sind es mehr, weil Touristen kommen.

Rund 150 Sorten, das Angebot wechselt je nach Jahreszeit.

Was kosten 100 g vom besten Käse?

Unser „Deichkäse uralt" kostet 1,99 Euro pro 100 g. Er ist sehr aromatisch mit Karamellnoten und süßen, nussartigen Anklängen.

100 g vom Ossau-Iraty kosten 3,50 Euro. Dieser Schafsmilchkäse aus Aquitanien diente im 15. Jahrhundert als Zahlungsmittel.

Wie viele Käsesorten kommen aus der Region?

Alle natürlich. Wir stellen ausschließlich Rohmilchkäse aus eigener Biomilchproduktion her.

Rund ein Drittel unserer Käse, vom Livarot über Pont l'Évêque, Camembert bis Neufchâtel. Hauptsächlich sind es Käse, die das AOC-Siegel, also eine geschützte Ursprungsbezeichnung tragen.

Welche Sorte läuft am besten?

Junger Deichkäse und Blauschimmel aus Kuhrohmilch.

Regionale Käse wie Camembert und Neufchâtel.

Welchen Käse mögen Sie am liebsten?

Das wechselt. Gern mag ich Blauschimmel, egal ob aus Kuh- oder Ziegenmilch. Und den Uralt-Deichkäse, der reizt mich wegen seiner unterschiedlichen Geschmackskomponenten.

Ich ändere meine Vorlieben je nach Jahreszeit. Im Moment esse ich den Mont d'Or aus dem Franche-Comté gern. Seine Milch darf nur von Montbéliard- und Simmentaler Kühen stammen.

Haben Sie einen eigenen Reifekeller?

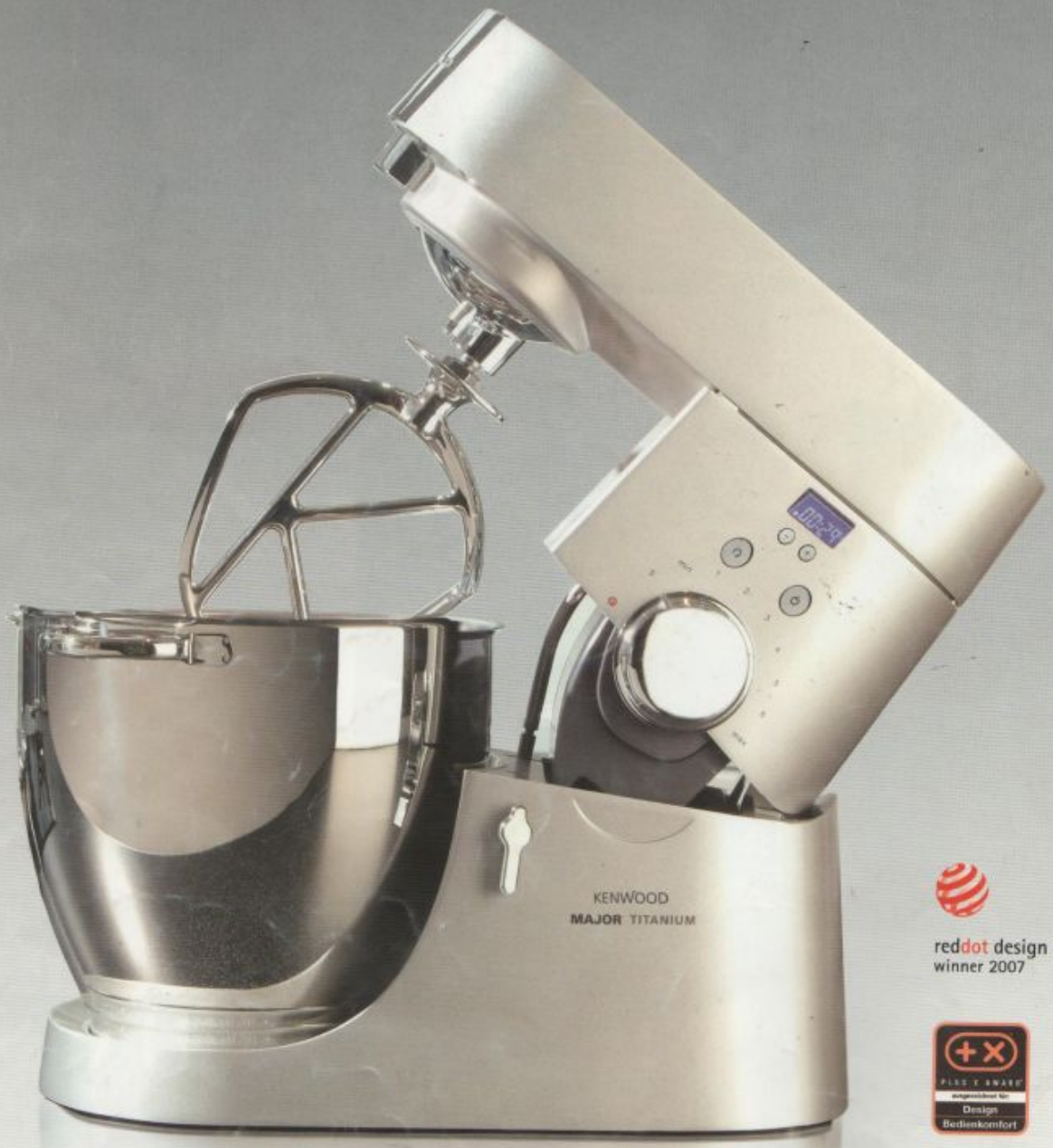
Wir haben sieben große Reifekeller, in denen von der Kaltreifung bis zur Warmreifung alles möglich ist.

Selbstverständlich. Sonst könnten wir unseren Kunden nicht den Käse in Perfektion anbieten. Einige mögen ihren Weichkäse lieber jung, andere eher sehr reif und flüssig. Um alle Geschmäcker zu befriedigen, lagern wir Käse in unterschiedlichen Reifestadien.

FOTOS: BEATRICE HOBRITZ, YANN PELCAT, INTERVIEW HOF BACKENSHOLZ: ULRIKE HILGENBERG, INTERVIEW EPICIER OLIVIER: SANDRA SCHULTE

Weltmeister & Europameister!*

Kenwood Titanium Küchenmaschinen



reddot design award
winner 2007

Stadtbibliothek Bruchköbel
7757824 2

Kenwood – vielfach ausgeze[illegible] und Design – ist Europas klare Nr. 1 bei Küchenmaschinen* und bietet Ihnen das weltweit größte Zubehör-Programm!

*Quelle: GfK, Verkauf Stück und Wert, Europa 2007

www.kenwoodworld.com · Informationen: 0180/2000422 (6 Cent/Min.)

KENWOOD
The Spirit of Taste